北京野生食用植物

（初稿）

內部資料・注意保存

中國科学院植物研究所編

66.99
1471

北京野生食用植物

（初　稿）

內部資料・注意保存

6017259

中国科学院植物研究所編

1960年

中科院植物所图书馆
S0024059

图例

山峰 ▲

河流

湖泊

沼泽地

名胜古迹 ∴

长城

运河

直辖市界

省界

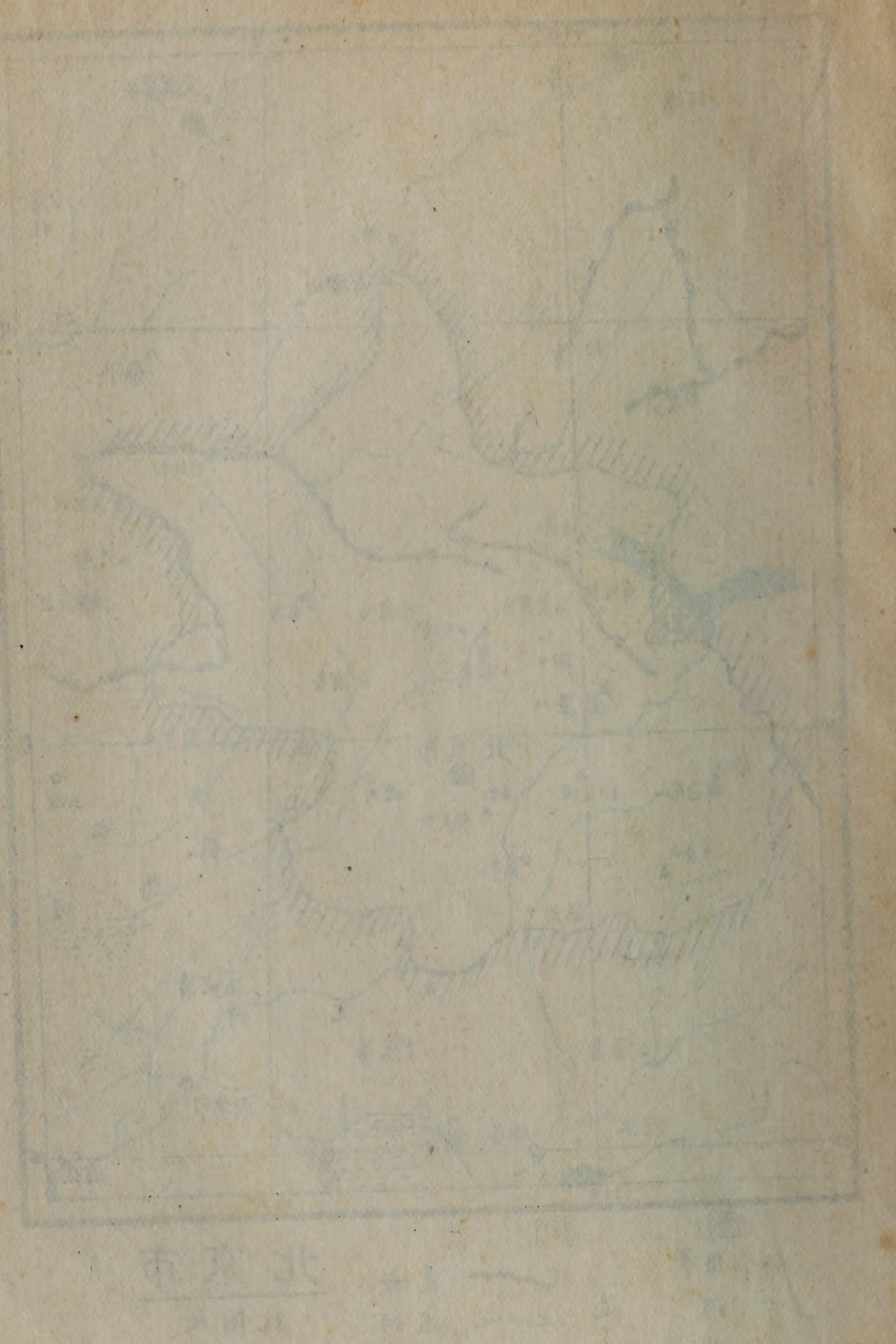
城厢 ◎ ○ ○

北京市

比例尺

二百一十五万分之一

0 12.5 25 37.5公里



序　言

北京市郊区生长着极为丰富的野生植物，其中有許多营养价值高的野生食用植物，如充分加以利用，不仅可以节約很多粮食，并且可以大大增加我們主付食品的种类，改善伙食，提高营养，促进健康。

我国劳动人民利用野生植物作为粮食和蔬菜已有悠久的历史，积累了丰富的經驗，远在3000年以前，"詩經"里就有采蕨、葛、薇、艾等野生植物以供食用的記載；以后朱橚的"救荒本草"、錢允治的"食物本草"、鮑山的"野菜博录"等更总結了劳动人民食用野生植物的丰富經驗。

野生食用植物中有許多种类的营养价值是非常之高的，如葛粉、蕨粉其风味与营养价值可与藕粉媲美；槲、栓皮櫟等橡树的果实含淀粉量高达65%，經过处理即可代面粉食用。科学研究証明了，許多野菜的幼苗含丰富的維生素，如每百克鮮"鸡眼草"即含胡蘿卜素12.6毫克、維生素丙270毫克；鮮"馬齿苋"每百克含維生素丙300毫克，超过了一般蔬菜的营养；在玫瑰及野薔薇的每百克的果实中維生素丙的含量高达579毫克，远非一般水果所可比拟；"胡枝子"的叶含蛋白質21%，脂肪油5%，营养价值也很高。其他营养价值高的野生植物的产量在全国各地也都是取之不尽的。

在植物界中，山毛櫸科、禾本科植物的果实、豆科的葛藤、薯蓣和蕨类植物的根茎、以及榆树的皮、叶、果等都含有丰富的淀粉，十字花科、菊科、豆科、蓼科等植物幼苗含維生素甲、丙及蛋白質較多，而豆科植物的蛋白質含量尤高；薔薇科的薔薇屬、弥猴桃科、胡頹子科等植物則含維生素丙量較高；十字花科、葫芦科、漆树科等很多植物的种子含丰富的油脂。这些仅是几个例子用来說明野生植物在营养上具有比較高的价值。

野生食用植物采回后，应即趁鮮进行处理。如橡子及其他果

实一类食物，去除杂质后，应将其晾干，以防霉坏。橡子一类植物果实含有单宁，有涩味，须将其破碎，用水泡过，除掉单宁后，再行食用。多数树叶及幼苗也应先用开水浸泡，再用冷水浸泡，除去异味及水溶性有害物质，才可食用。野菜采回后，如准备貯藏，可用开水泡1—2分鈡，然后急速以冷水冲过，加清水浸泡后，在阴处晾干，保存养分較多。

应該特别指出：在野生植物中有很多种类是有不同程度的毒性的，在食用时必須严格加以区别，以免誤食而中毒。为了这个緣故，我們在編写本书的同时，又編写一本"北京习見有毒植物"以供参考。

本书計包括野生食用植物85种，农副产品植物3种，隶属于36科、80属。为了鑑别植物，便于加工和利用，每种列有中名、别名、学名、形态特征、生长环境、成分、食用部位、食用方法、其他等八項。每种植物均附有插图。所列植物均为本市常見而产量多的种类。

在植物分类系統上，一属中的各种植物所含营养成分一般都是大同小异的，为了节省篇幅，凡一属中有多种的植物，本书只选用了其中常見的一两个代表种，其他种类亦可如法試用，如橡树属本书只选写了栓皮櫟、槲两种，其他本属的种类，如"辽东櫟"、"蒙古櫟"、"圓齿櫟"等的果实亦可如法采用。

本书是本所工作同志在党的領导下，响应"各行各叶都来支援农业"的号召，根据現有資料，奋战三昼夜写成的。因时間短促及資料的限制，內容尚不十分完善，甚至可能还有重要遺漏及錯誤的地方，欢迎同志們指正。

此外，本书在校稿过程中，承林业土壤研究所刘慎謂副所长及武汉植物园陈封怀主任参加审閱，又本书插图除大部系引用"北京植物志"图版外，书中还引用了一些植物学文献中的图和其他資料，未及征求著者同意，特此声明，一并致謝。

中国科学院植物研究所

1960年10月15日

目　录

北京市地图
序言……i
食用植物的記載……1
凤尾蕨科
1. 蕨 Pteridium aquilinum (L.) Kuhn var. latiusculum (Desv.) Undw.……1
楊柳科
2. 山楊 Populus davidiana Dode ……2
3. 小叶楊 P. simonii Carr. ……3
4. 毛白楊 P. tomentosa Carr. ……4
5. 旱柳 Salix matsudana Koidz. ……5
胡桃科
6. 核桃楸 Juglans mandshurica Maxim. ……6
山毛櫸科
7. 槲 Quercus dentata Thunb. ……7
8. 栓皮櫟 Q. variabilis Bl. ……8
榆　科
9. 榆 Ulmus pumila L. ……9
桑　科
10. 楮 Broussonetia papyrifera (L.) Vent. ……10
11. 桑树 Morus alba L. ……11
蓼　科
12. 萹蓄 Polygonum aviculare L. ……12
13. 羊蹄 Rumex crispus L. ……13
藜　科

14. 灰菜 Chenopodium album L. ……14
15. 碱蓬 Suaeda glauca Bge. ……15

苋 科

16. 綠野苋 Amarantus ascendens Lois. ……16
17. 野苋 Amarantus retroflexus L. ……17
18. 青葙 Celosia argentea L. ……18

馬齿苋科

19. 馬齿苋 Portulaca oleracea L. ……19

十字花科

20. 薺菜 Capsella bursa-pastoris (L.) Medic. ……20
21. 腺茎独行菜 Lepidium apetalum Willd. ……21
22. 諸葛菜 Orychophragmus violaceus (L.) O. E. Schulz …22
23. 水田芥 Nasturtium officinale R. Br. ……23
24. 蔊菜 Roripa montana (Wall.) Small ……24
25. 风花菜 R. palustris Bess. ……25
26. 遏兰菜 Thlaspi arvense L. ……26

薔 薇 科

27. 山楂 Crataegus pinnatifida Bge. ……27
28. 人参果 Potentilla anserina L. ……28
29. 委陵菜 P. chinensis Ser. ……29
30. 翻白草 P. discolor Bge. ……30
31. 棠梨 Pyrus betulaefolia Bge. ……31
32. 玫瑰 Rosa rugosa Thunb. ……32
33. 地榆 Sanguisorba officinalis L. ……33

豆 科

34. 荒子梢 Campylotropis macrocarpa (Bge.) Rehd. ……34
35. 野大豆 Glycine soja Sieb. et Zucc. ……35
36. 鴉眼草 Kummerowia striata (Thunb.) Schindl. ……36
37. 胡枝子 Lespedeza bicolor Turcz. ……37
38. 苜蓿 Medicago sativa L. ……38

39. 草木樨 Melilotus suaveolens Ledeb. ……39
40. 葛 Pueraria pseudohirsuta Tang et Wang ……40
41. 刺槐 Robinia pseudoacacia L. ……41
42. 槐 Sophora japonica L. ……42
43. 草藤 Vicia cracca L. ……43
蒺藜科
44. 蒺藜 Tribulus terrestris L. ……44
芸香科
45. 野花椒 Zanthoxylum simulans Hance ……45
漆树科
46. 黄連木 Pistacia chinensis Bge. ……46
槭树科
47. 平基槭 Acer truncatum Bge. ……47
錦葵科
48. 圓叶錦葵 Malva rotundifolia L. ……48
獼猴桃科
49. 獼猴桃 Actinidia arguta Miq. ……49
堇菜科
50. 犁头草 Viola prionantha Bge. ……50
繖形科
51. 野胡蘿卜 Daucus carota L. ……51
52. 水芹 Oenanthe javanica (Bl.) DC. ……52
报春花科
53. 狼尾巴花 Lysimachia barystachys Bge. ……53
龙胆科
54. 荇菜 Nymphoides peltatum (Gmel.) O. Ktze. ……54
旋花科
55. 田旋花 Convolvulus chinensis Ker-Gawler ……55
紫草科
56. 附地菜 Trigonotis peduncularis (Trev.) Benth. ……56

唇形科
57. 地笋 Lycopus lucidus Turcz. var. hirtus Regel ……57
58. 紫苏 Perilla frutescens Britt. ……58
茄　科
59. 枸杞 Lycium chinense Mill. ……59
玄参科
60. 水蔓菁 Veronica anagallis-aquatica L. ……60
車前科
61. 車前 Plantago major L. var. asiatica DC. ……61
葫芦科
62. 盒子草 Actinostemma lobatum Maxim. ……62
63. 南瓜 Cucurbita moschata Duch. ……63
菊　科
64. 蓍 Achillea sibirica Ledeb. ……64
65. 牛蒡 Arctium lappa L. ……65
66. 茵陈蒿 Artemisia capillaris Thunb. ……66
67. 阿尔泰紫菀 Aster altaicus Willd. ……67
68. 飞廉 Carduus crispus L. ……68
69. 小蓟 Cephalanoplos segetum Kitamura ……99
70. 鱧腸 Eclipta alba L. ……70
71. 向日葵 Helianthus annuus L. ……71
72. 旋复花 Inula britannica L. var. japonica Fr. et Sav.……72
73. 苦荬 Ixeris versicolor (Fisch.) DC. ……73
74. 华北鸦葱 Scorzonera albicaulis Bge. ……74
75. 苣荬菜 Sonchus arvensis L. ……75
76. 蒲公英 Taraxacum mongolicum Hand.-Mazz. ……76
香蒲科
77. 香蒲 Typha latifolia L. ……77
眼子菜科
78. 菹草 Potamogeton crispus L. ……78

禾本科
79. 稗子 Echinochloa crusgalli (L.) Beauv. ……79
80. 白茅 Imperata cylindrica (L.) Beauv. ……80
81. 芦葦 Phragmites communis (L.) Trin. ……81
82. 狗尾草 Setaria viridis (L.) Beauv. ……82
83. 玉蜀黍 Zea mays L. ……83
莎草科
84. 水葱 Scirpus tabernaemontani C. G. Gmelin ……84
鴨跖草科
85. 鴨跖草 Commelina communis L. ……85
百合科
86. 野蒜 Allium macrostemon Bge. ……86
87. 韭 A. tuberosum Rottler ……87
88. 萱草 Hemerocallis fulva L. ……88
中名索引……89
学名索引……93

1. 蕨 （鳳尾蕨科） 图1

别名 蕨菜

学名 Pteridium aquilinum (L.) Kuhn var. latiusculum (Desv.) Undw.

形态特征 多年生草本。根状茎长而横走。叶幼时拳捲，成长时张开，卵状三角形，革质，2—3回羽状分裂，背面常有疏毛。叶脉分离，下面凸起。孢子囊羣沿裂片边緣連續着生，囊羣盖綫形，两层，外盖由叶緣反捲而成，内盖膜质，不甚发育。

生长环境 山地阳坡。

食用部位 嫩叶及根状茎。

成分 叶含水份89.5%，蛋白质2.20%，脂肪0.19%，炭水化合物4.80%，纖維1.60%，无机物质1.53%。根状茎含淀粉46%。

图1 蕨 Pteridium aquilinum (L.) Kuhn var. latiusculum (Desv.) Undw.
1.叶柄的基部； 2.植物全形。

食用方法 1. 嫩株：割取初生嫩株，放入水中煮沸后，浸泡于清水中半天取出，用油盐調制作菜食，或和米面煮食，或晒成干菜或醃食。2. 根状茎：霜降后清明前挖取根状茎，洗淨后用清水浸泡經6—10天，取出搗碎，用粗布袋过滤，如此反复3—4次，其沉淀卽为蕨粉，食法和一般淀粉相同。

2. 山楊 （楊柳科） 图2

别名 明楊、火楊、鸡爪楊、鉆天楊。

学名 Populus davidiana Dode.

形态特征 乔木。树皮平滑，带綠灰白色，老时带黑色，有裂紋；小枝圓柱状，平滑无毛。叶寬卵形或近圓形，尖头，基部楔形或圓形，上面綠色，下面淡綠色，两面均无光泽，边緣具波状鋸齿。花期4月，果期5月。

图2 山楊 Populus davidiana Dode
1.果枝； 2.蒴果。

生长环境 生較湿潤的山坡或山沟中。

食用部位 叶。

成分 根据7月份采取的鮮叶分析，叶含水分60.14%、粗蛋白質5.20%、粗脂肪2.69%、粗纖維8.26%、无氮浸出物21.03%、粗灰分2.69%、单宁2.35%。9月份叶中蛋白質含量降低，粗脂肪及粗纖維則增加。

食用方法 嫩叶用沸水燙后，用清水漂至无苦味为止，可炒食或用油盐調拌作菜食，老叶用同法去苦味后磨粉，摻面食用。

3. 小叶楊 （楊柳科） 图3

别名 青楊、明楊。

学名 Populus simonii Carr.

形态特征 乔木。树冠寬圓，树皮灰褐色，老时色暗而有深沟，幼枝細长而有稜角，紅褐色，老枝圓筒形。叶菱状倒卵形或菱状椭圓形，先端突作短尖，基部楔形至狹圓形，上面鮮綠，有光泽，下面灰綠色，无毛，叶柄圓形，略带紅色。花期3—4月，果期5月。

图3 小叶楊 Populus simonii Carr.
1.雄花枝； 2.雄花； 3.雌花枝； 4.叶枝

生长环境 生河岸或平原。

食用部位 叶。

成分 按夏季鮮叶分析，叶含水分72.95%、粗蛋白質6.08%、粗脂肪0.50%、粗纖維4.53%、无氮浸出物12.96%、灰分2.98%、单宁0.28%。往后水分含量降低、粗蛋白亦逐漸減少，而粗脂肪則漸增加(最高可达三倍)，其它各項成分亦均增加。

食用方法 嫩叶用沸水燙后，用清水漂至无苦味为止，然后用油盐調拌作菜；老叶用同法去苦味磨粉，掺面食用。

其他 本种树叶营养物質含量較高，而单宁含量則略較一般树叶为低。

4. 毛白楊 （楊柳科） 图4

别名 大叶楊、响楊。

学名 Populus tomentosa Carr.

形态特征 乔木。树皮灰白，老树色暗而有裂沟，小枝密被灰色絨毛。叶三角状卵形、銳尖头，基部近心脏形或稍圓，具两腺，边

图4 毛白楊 Populus tomentosa Carr.
1.花枝； 2.雄花及苞片； 3.叶。

緣具重鋸齿，表面暗綠，光滑，在幼枝上的叶背面有灰白色絨毛，在老枝上的叶无毛。花先叶开放，花期3月，果期4月。

生长环境 山地自生、公园及道路两旁栽培。

食用部位 叶。

食用方法 嫩叶用沸水燙后，用冷水漂至无苦味为止，然后加油盐調制作菜；老叶以同样方法去苦味后，晒干磨粉，摻面食用。

5. 旱柳 （楊柳科） 图5

别名 柳、河柳、江柳、紅皮柳。

学名 Salix matsudana Koidz.

形态特征 乔木，树皮暗灰色，幼枝黄綠色。叶狹披針形，銳尖头，基部楔形或稍圓，边緣具腺齿，上面綠色，有光泽，下面带灰色。花序与叶同时或在叶后开放，雌花具2腺，种子具絲状毛。花期4月中旬。

图5 旱柳 Salix matsudana Koidz.
1.雄花枝； 2.雄花； 3.苞片及有腺的花絲；
4.密腺； 5.叶枝； 6.果枝； 7.果实。

生长环境 多生于河岸湿地，少有生于高原旱地。

食用部位 叶。

食用方法 嫩叶用沸水燙后，用冷水漂至无苦味为止，然后加油盐調制作菜。老叶用同法去苦味，晒干磨粉，摻面食用。

6. 核桃楸 （胡桃科） 图6

别名 山核桃，楸树。

学名 Juglans mandshurica Maxim.

形态特征 乔木，高可达 10 米，具有扁圓形树冠，幼枝密生腺质柔毛。叶为羽状复叶，小叶 9—17 枚，长椭圓形或卵状长椭圓

图6 核桃楸 Juglans mandshurica Maxim.
1.花枝； 2.雄花； 3.雄蕊； 4.苞片； 5.果序；
6.果核； 7.雌花。

形，先端尖，基部鈍或近截形，边緣有細鋸齿，长 5—10 厘米，背有柔毛。花单性，雌雄同株，雄柔荑花序长达 17—18 厘米；雌柔荑花序約有花 5—10 朵。果实球形至卵形，先端尖，不易裂开，核卵形，表面有稜 8 条，中有不規則而間断的稜。花期 5 月。果 9 月成熟。

生长环境 喜生于山間溪流两側，土質肥沃、排水良好的山谷或山坡上及村旁。

食用部位 种子。

食用方法 种子(核仁)榨油食用。

7. 槲 （山毛榉科） 图7

学名 Quercus dentata Thunb.

形态特征 乔木。树皮暗灰色，有深沟；小枝具淡色絨毛。叶大，近无柄，闊倒卵形，鈍头，基部常为耳形，少有楔形，边緣具波状大鈍齿，背面初被灰絨毛。坚果卵圓形，被大形壳斗包围1/2以上，壳斗鱗片披針形，展开。花期5月，果熟10月。

图7 槲 Quercus dentata Thunb.
1.果枝； 2.叶背的毛； 3.种子。

生长环境 生于向阳干燥的山坡或疏林中。

食用部位 叶及种子。

成分 1.以7月分鮮叶分析，含水分59.15%、粗蛋白5.59%、粗脂肪1.34%、粗纖維9.61%、无氮浸出物21.87%、灰分2.45%、单宁1.85%、胡蘿卜素0.0032%、維生素丙0.006%。往后除粗蛋白稍降低外，其余均漸有所增高。2种子：脫壳后的干种子，含水分9.47%、粗蛋白4.45%、粗脂肪1.87%、无氮浸出物7.56%、粗纖維1.92%、灰分2.28%、粗淀粉73.37%、糖分(还原糖)7.65%，五炭糖3.04%、单宁4.04%、有机酸1.57%。

食用方法 叶因含单宁等物質，应选幼嫩者用开水燙后，再在冷水中浸泡一、二日卽可食，或晒干和麪食用。

种子亦含有单宁等物質，故食用前亦需用水浸泡，去苦味后磨粉。种子落地后，随卽收集，在鍋里炒或在甑里蒸，杀死蛀虫，儲存备用。

8. 栓皮櫟 （山毛榉科） 图8

别名 花櫟，粗皮櫟。

学名 Quercus variabilis Bl.

形态特征 落叶乔木，高达15米，树皮暗灰色，深纵裂，木栓层特别发达。叶互生，叶片革质或坚紙质，背面蒼白色，长椭圓形，边緣有刺尖状鋸齿。花雌雄同株，萼2—5裂。坚果近球形，径1—2.5厘米，栗褐色，壳斗外具长披針形或鉆形而向外反卷的鱗片。花期4—5月；果期10月。

图8. 栓皮櫟 Quercus variabilis Bl.
1.雄花序； 2.叶枝； 3.雌花；
4.雄花； 5.雌蕊。

生长环境 阳性树，多生于海拔1500米以下，日光充足而干燥的砂砾質土坡上。

食用部位 种子。

成分 种子含淀粉50.4—63.5%，粗脂肪4.45%，粗纖維4.62%，还原糖4.45%，蔗糖2.96%，粗蛋白3.72%，鞣質6%，灰分6.16%。

食用方法 果熟时，及时采收，稍加日晒，除去壳斗，再行脫壳将仁在流水中浸泡三天，如用靜水則須換水数次（水中稍加些碱更好），然后磨粉，即可食用，亦可供酿酒或榨油。酿酒后的酒渣可作飼料，亦常供制酱油、涼粉等用。种子杀虫法同前种。

其他 树皮，叶及壳斗可提取单宁，为栲胶原料，也可作黑色染料。栓皮可制軟木。

9. 榆 （榆科） 图9

别名 家榆，榆树，白榆。

学名 Ulmus pumila L.

形态特征 落叶乔木，枝条开展成圓形树冠，生于干燥瘠薄地者为灌木状，树皮褐色。叶互生，叶片椭圓状卵形，边緣具鋸齿。花先叶开放，丛生；花萼4—5裂，花葯紫色。翅果倒卵形，或近圓形，先端有缺口，种子位于中央，与缺口相接。花期4月，果期5—6月。

图9 榆 Ulmus pumila L.
1.果枝； 2.花； 3.花的纵剖面； 4.果实。

生长环境 平原，草原，山麓，沙地，湿潤地，均有生长，也普遍栽培。

食用部位 树皮，嫩叶及果实。

成分 叶含蛋白质6%；脂肪0.6% 碳水化合物9%；粗纖維 1.5%；灰分 3.4%。果实內含蛋白质3.8%；脂肪1.0%；碳水化合物8.5%；粗纖維1.3%。

食用方法 榆皮粉可与面粉掺合食用；嫩叶可作湯，老叶可磨粉掺面食用，嫩果与面混拌可蒸食，老熟果实可榨油及作酱。

其他 树皮內纖維可供紡織用及制繩用；树皮及根皮粘汁可充制紙糊料。

附註 在北京市还有刺榆 Hemiptelea davidii Planch.，其用途与榆相同；形态特征也相近，不同点为花与叶同时开放；树皮灰白色，枝具长刺。

10. 楮 （桑科） 图10

别名 构树、谷树。

学名 Broussonetia papyrifera (L.) Vent.

形态特征 乔木，树皮淡灰色，浅裂。枝条粗壮开展，小枝紅褐色，密生灰色絲状毛。叶卵形，叶柄細长。雄花序荣黃状，腋生，下垂；雌花序头状。椹果球形，熟时紅色。花期5月，果期7月。

图10 楮 Broussonetia papyrifera (L.) Vent.
1.雄花枝； 2.雌花枝； 3.果枝； 4.雄花； 5.雄蕊。

生长环境 山地、平原均有生长。

食用部位 叶、果。

食用方法 采集叶和整个花序，放在开水中燙过，再用冷水浸泡，晒干后可和面吃，但不宜吃的过多。成熟果子可以生食，并可酿酒。

11 桑树 （桑科） 图11

别名 家桑，桑。

学名 Morus alba L.

形态特征 乔木，高可达15米，但通常长成灌木状。皮黄褐色，有浅裂纹，幼枝有毛或光滑。叶卵形至广卵形，长6—18厘米，顶端短尖，基部圆形或浅心脏形，边缘具粗钝齿，幼树的叶常呈不同深浅的开裂。花柱不明显，雄花序长倍于雌花序。聚合果初为紅色，熟时紫黑；亦有白色者。花期5月，果期6月。

图11 桑 Morus alba L.
1.雄花枝； 2.雌花枝； 3.雄花。

生长环境 通常生于沟旁及山林中。

食用部位 叶子和葚果

成分 果实含糖；叶含多量胡蘿卜素，及少量鞣质。

食用方法 葚果供食用或酿酒。嫩叶用开水燙过，用冷水浸泡后可食用。

其他 野生者还有蒙古桑 Morus mongolica Schneider 形态与桑树很相近，与桑树的主要区别为叶常呈长圓状卵形，基部心脏形，鋸齿先端具尖刺。用途与桑树同。

12. 萹蓄 （蓼科） 图 12

别名 鳥蓼。

学名 Polygonum aviculare L.

形态特征 一年生草本，全体光滑。枝匍生或漸向上，有凹沟。叶小，椭圓形，长圓形或椭圓状披針形。花腋生，具梗，梗端有关节，萼倒卵形，深裂近基部，淡粉紅色。瘦果卵圓形，有三鈍稜。花果期6—9月。

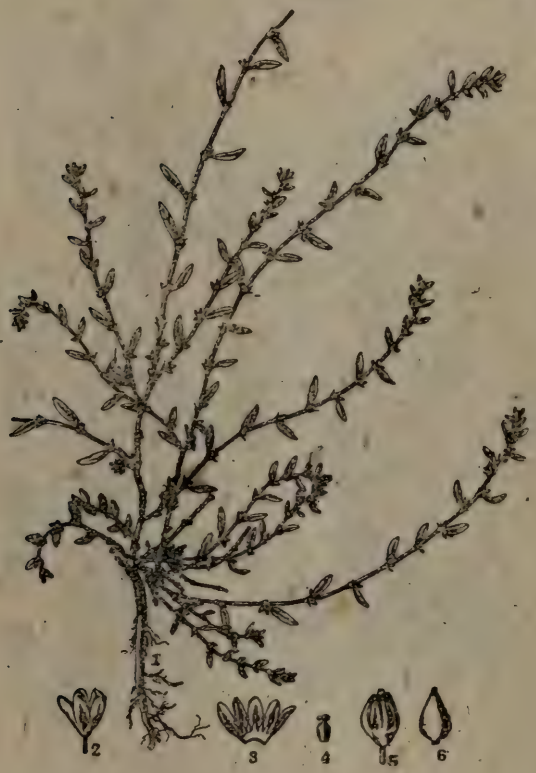


图 12 萹蓄 Polygonum aviculare L.
1.植物全形； 2.花； 3.剖开的花被；
4.雌蕊； 5.具花被的小坚果； 6.小坚果。

生长环境 水边，路旁，荒地或沙滩上。

食用部位 嫩茎叶。

成分 按鮮材料分析，每百克可食部分含胡蘿卜素 9.55 毫克、核黃素 0.575 毫克、維生素丙 158 毫克、尼克酸 1.3 毫克、蛋白質 5.96 克、粗纖維 2.08 克；干制萹蓄每百克可食部分含胡蘿卜素 45.7 毫克、核黃素 1.02 毫克；据"植物原料"載，萹蓄各部分維生素丙的含量每百克中，叶为（干物質）376 毫克，叶、茎、花 130 毫克，全草 120—189.5 毫克，嫩芽 110 毫克，叶片 83.7 毫克。

食用方法 三至六月底采嫩茎叶，經水浸泡后炒食，或切碎后与面粉混合蒸食，亦可采回晒干后供食用。

13. 羊蹄 （蓼科） 图 13

别名 蓄、縐叶酸模、牛舌叶、羊蹄苗。

学名 Rumex crispus L.

形态特征 多年生草本。根通常肥厚。茎直立，具細沟紋。叶狹长圓形，叶柄細弱，上部叶較小，叶柄亦短，边緣均有上下波皺。花多数，密集成疎或密的花簇，又結合成頂生圓錐状花序。瘦果卵圓狀三角形，先端尖，具三銳稜，褐色，光亮。花期 5—6 月。

图 13 羊蹄 Rumex crispus L.
1. 植物全形； 2. 具花被的成熟果实
3. 雌蕊

生长环境 較潮湿的地方皆有生长。

食用部位 嫩苗。

成分 据"植物原料"載，羊蹄各部分每百克含維生素丙为：茎叶 130 毫克，叶 120—190 毫克，茎 20 毫克，果实 70 毫克。

食用方法 3—5月末采嫩苗，在开水中燙一分鈡，換清水泡 1 小时，即可炒食或作湯。

其他 叶及根可提取单宁，叶可制綠色染料及供葯用。

此外，尚有酸模 Rumex acetosa L. 与巴天酸模 R. patientia L. 外形与本种相似，亦可如法食用。

14. 灰菜 （藜科） 图14

别名 藜、灰藋菜。

学名 Chenopodium album L.

形态特征 一年生草本，通常被白粉。茎直立或斜升，有紅色或紫色斑点。叶形变异較大，菱形、三角形或披針形，有不規則大齿或小裂，上部叶較窄，近全緣，两面被粉。花簇聚成密生或疏生的圓錐花序，花萼增大，包围囊果。花期6—9月，果期7—10月。

图14 灰菜 Chenopodium album L.
1.植物全形； 2.下部的叶； 3.花
4.去 的花 5.具萼的苞果 6.种子

生长环境 为极普通的田間杂草，常生于路旁，宅边及田野。

食用部位 嫩茎叶。

成分 按鮮草分析，每百克含胡蘿卜素5.36毫克、核黃素0.290毫克、維生素丙69毫克、尼克酸0.7毫克、蛋白質4.7克、粗紆維1.17克；干制灰菜每百克可食部分含胡蘿卜素47.5毫克、核黃素2.28毫克。据"植物原料"載，鮮灰菜各部分每百克維生素丙的含量是：叶120—135毫克，叶、茎、果实100毫克，茎6.5毫克。

食用方法 四月至七月中旬，采取上部二三寸的嫩茎叶，在开水中燙3—4分鈡，換清水泡四小时后炒食；亦可晾干供冬用。

其他 种子可榨油、造酒。本属北京市尙有其他一些种，成分与本种相似，皆可食用。

灰菜体中含有少量咔啉物質，对人体有害，不能长期食用，应注意。

15. 碱蓬 （藜科） 图15

别名 盐蒿子、猪毛菜。

学名 Suaeda glauca Bge.

形态特征 一年生草本，高30—90厘米。茎直立，无毛。叶互生，綫狀圓柱形或半圓柱形，长2—3厘米，肉質多浆。花1至数朵着生于叶腋內短柄上，苞片2，花被5深裂，果时肥厚，柱头2，有毛。胞果扁圓形或圓球形。种子小，黑色。花期7—8月，果期9—10月。

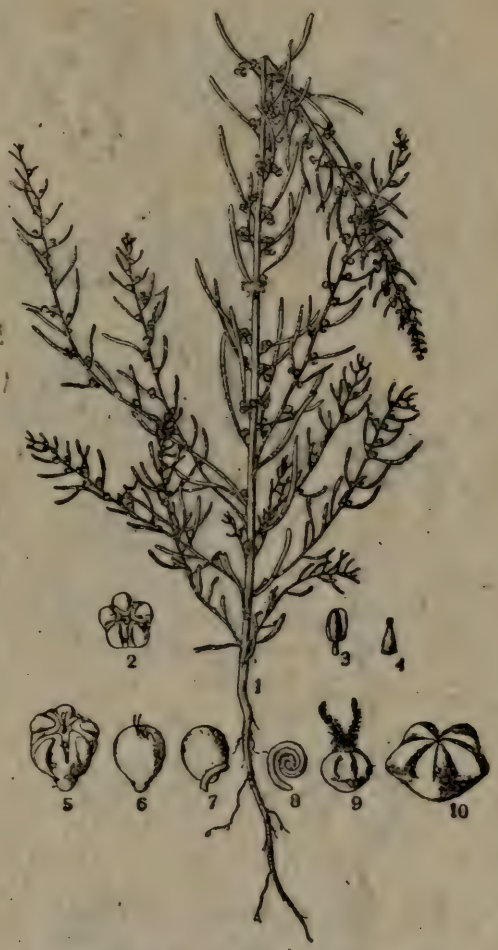


图15 碱蓬 Suaeda glauca Bge.
1.植物全形； 2.两性花； 3.雄蕊； 4.雌蕊； 5.具萼的胞果； 6.果实； 7.种子； 8.胚； 9.雌花； 10.雌花的果实。

生长环境 能耐盐碱，常生于河谷、海岸等处的盐碱土上。

食用部位 种子油及嫩枝叶。

成分 茎叶含水分88.86%，蛋白質1.99%，脂肪0.42%，醣4.07%，粗纖維1.56%，无机盐3.31%。种子含油28%，灰分6.06%，粗纖維17.53%，蛋白質22.77%，无氮物質27.49%。

食用方法 幼嫩茎叶，經水泡去碱質，即可食用。种子9—10月采收，除去杂質，放入鍋中翻炒，趁热磨碎，即可榨油供食用。

其他 全株可熬碱；种子榨油后，渣可作猪飼料。

16. 綠野莧 （莧科） 图 16

学名 Amarantus ascendens Lois.

图 16 綠野莧 Amarantus ascendens Lois.
1.植株全形 2.根 3.花 4.带花被片的胞果 5.种子 6.胚

形态特征 一年或二年生草本，无毛。茎多分枝，有条纹。叶卵形或卵状长圓形，叶柄約与叶片等长，叶脉下面明显。花小，簇生，集成頂生圓錐花序，苞片小，花被 3，均較果实短；胞果成熟期在 9、10 月間。

生长环境 多生于田野或路旁。

食用部位 嫩茎叶。

成分 鮮草每百克可食部分含水分 80 克，胡蘿卜素 7.15 毫克，核黃素 0.355 毫克，維生素丙 153 毫克，尼克酸 1.3 毫克，蛋白質 5.52 克，粗纖維 1.61 克。

食用方法 四至八月初，采幼苗或嫩茎叶炒食，味美。

17. 野苋 （苋科） 图 17

学名 Amarantus retroflexus. L.

形态特征 一年生草本，高达 15 厘米。茎斜升或几直立，通常由基部分枝，无毛，色淡綠至暗紫色。叶卵形，全緣、頂端二浅裂或凹头，上面暗綠色，下面淡綠色。花簇生叶腋，后密集成粗穗状，苞片短，萼片 3，狹长圓形。胞果球形或闊卵形，膜质，具縐紋，不裂开或裂开，种子扁形，光亮。果期 9 月。

图 17 野苋 Amarantus retroflexus L.
1.植物全形； 2.雌雄花合生的花簇； 3.雄花； 4.具萼的胞果； 5.种子。

生长环境 荒地及农田內。

食用部位 嫩叶及嫩茎

食用方法 用开水浸泡后，即可炒食。

18. 青葙 （莧科） 图 18

别名 鸡冠花。

学名 Celosia argentea L.

形态特征 一年生直立草本。茎单生或分枝。叶互生，披針形或卵状披針形，全緣。花序穗状，頂生，花白色或淡紅色，每花具苞片 3，花被和雄蕊各 5，花柱紅色。花期 8—9 月，果期 10 月。

图 18 青葙 Celosia argentea L.
1. 植物全形； 2. 花； 3. 雄蕊和雌蕊； 4. 种子。

生长环境 生于田間或荒地上。

食用部位 幼嫩莖叶及种子。

成分 植株含蛋白質 2.36 克，脂肪 0.72 克，醣 9.87 克，粗纖維 3.23 克，无机盐 1.82 克。种子含淀粉 30.8%，水分 15.6%，脂肪和其他 53.6%。

食用方法 嫩莖叶用开水泡 1—2 分鈡后，再浸入清水，待苦味浸出，即可作蔬菜用。种子可榨油或代替芝麻做糕点。

其他 种子葯用，煎汁可治鼻流血症。本种的变种鸡冠花 var. cristata Kuntze，其花序多寬扁如鸡冠而多肉，常栽培，供賞观。

19. 馬齿苋 （馬齒莧科） 图 19

别名 麻繩菜、长寿菜。

学名 Portulaca oleracea L.

形态特征 一年生匍匐草本。茎肉質，多分枝，带紅黃色。叶对生，肉質，有短柄，倒卵状楔形。花单生或数朵簇生，无梗，頂生或腋生，黃色；萼片 2 个，花瓣 5 个。蒴果微扁，横裂。种子小，黑色。花期 6 月。

生长环境 田边，路旁及荒蕪地上。

食用部位 嫩茎叶。

成分 按鮮物分析，每百克可食部分含胡蘿卜素 2.20 毫克、核黃素 0.110 毫克、維生素丙 230 毫克、水分 92.61 克、粗蛋白質2.24 克、粗脂肪 0.40克、无氮素物 2.16 克、粗纖維 1.56 克、灰分 1.03 克。干制馬齿苋每百克可食部分含胡蘿卜素 32.5 毫克、核黃素 1.33 毫克。据"植物原料"載，每百克鮮馬齿苋各部分維生素丙的含量是：全草 282.9 毫克、茎 31.8 毫克、叶 300 毫克。

图 19 馬齿苋 Portulaca olercea L.
1. 植物全形； 2. 花； 3. 剖开的花冠； 4. 去花被的花； 5. 雄蕊。

食用方法 五月初至九月中旬采嫩茎叶，用开水燙軟，将水挤去，加盐、醋、薑等拌凉菜吃，滑潤可口，亦可采嫩叶晒干，作餡用。

其他 全株供葯用。又植物体內可能含有 KNO_3，但經水浸泡后即易除去，食用时应注意。

20. 荠菜 （十字花科） 图20

学名 Capsella bursa-pastoris (L.) Medic.

形态特征 一年生草本，主根瘦长白色，直下。茎分枝，高达15—40厘米。叶成莲座状，羽状分裂，稀全缘，上部裂片三角形；茎叶基部有耳。花白色，直径25毫米。短角果倒三角形或倒心脏形，长6—8毫米。花期2—3月。

图20 荠菜 Capsella bursa-pastoris (L.) Mebic.
中.植物全形；右上花；左上角果。

生长环境 荒蕪农田、路旁、水边、以及海拔1600米以下的山地，常随人跡分布，也有栽培。

食用部位 嫩茎叶。

成分 全草含水分78.05%，氮素1.234%，粗蛋白7.71%，脂肪0.67%，碳水化合物7.42%，粗纤维1.84%，灰分2.89%；果实中水分10.36%，油分33.63%，灰分2.9%；每百克可食部分含胡蘿卜素3.23毫克。据"植物原料"載，鮮荠菜各部分含維生素丙在叶中为120—198毫克/百克；全株50毫克/百克；叶、茎、花120—340毫克/百克；叶、幼芽340毫克/百克。

食用方法 三至四月底采嫩茎叶作菜或入粥中煮食，风味清香。亦可作餡用。

其他 全株作葯用。

21. 腺茎獨行菜 （十字花科） 图 21

别名 葶藶子，辣辣根。

学名 Lepidium apetalum Willd.

形态特征 一年生草本。根黄色。茎多分枝，高达 30 厘米。叶互生，无柄，深裂。花白色，排成顶生总状花序。果圓形，有紅暈。花期 4—6 月。

图 21 腺茎独行菜 Lepidium apetalum Willd.
1.植物全形； 2.果序； 3.花； 4.角果。

生长环境 生路旁、沟旁、碱性湿地。

食用部位 叶。

食用方法 采摘嫩叶、洗淨炒食或酱食。

其他 种子可榨油和葯用。

22. 諸葛菜 （十字花科） 图 22

别名 二月兰。

学名 Orychophragmus violaceus (L.) O. E. Schulz

形态特征 二年生草本。茎直立，高約 30 厘米。基生叶呈不規則分裂，长約 9 厘米，上部叶較短，基部耳状，包茎，边緣有牙齿。总状花序长 12—15 厘米，花瓣 4 枚，淡紫色或粉紅色。角果細长，

图 22 諸葛菜 Orychophragmus violaceus (L.) O. E. Schulz
1.植物全形； 2.花去萼片和花瓣后，示雄蕊和雌蕊； 3.雄蕊；
4.雌蕊； 5.萼片； 6.长角果； 7.角果一部分放大，示 4 稜和
横切面； 8.种子； 9.胚，示子叶对摺。

长約 4.5 厘米。花期 3—5 月。

生长环境 生于草地，路旁，坡脚。

食用部位 嫩茎叶。

食用方法 取嫩茎叶放入开水中泡数分鈡，取出放于清水中浸泡，直至无苦味时，便可炒食。

23. 水田芥 （十字花科） 图 23

学名 Nasturtium officinale R. Br.

形态特征 水生多年生草本，茎多分枝，匍行而漂浮，中空，长至 50 厘米，无毛。叶为奇数羽状复叶，小叶 1—4 对，卵圆形或椭

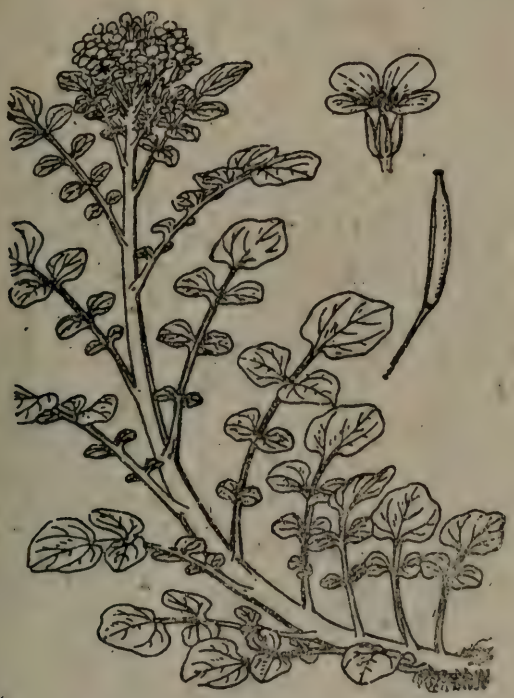


图 23 水田芥 Nasturtium officinale R. Br.
左. 花枝； 右上. 花； 右下. 果实。

圆形，边緣波状。花小，白色，成短总状花序。角果长 8—25 毫米；种子小，成二列。

生长环境 生于山沟及水田流水中。

食用部位 嫩茎叶。

成分 据分析：干茎叶中含纖維 5.68%，五碳糖 5%，氮素 2.88%，灰分 10.43%；富含維生素甲、丙。种子出油率 24%。

食用方法 嫩苗可食，采回后，洗淨切碎，加作料拌食，微有辛辣味，很可口；亦可炒食或作餡。

24. 蔊菜 （十字花科） 图 24

别名 野油菜。

学名 Roripa montana (Wall.) Small

形态特征 一年或二年生草本。单叶互生，披針形到长圓形，基部深裂。花序总状，花黃色，花萼 4，花瓣 4。角果綠色，长2—3

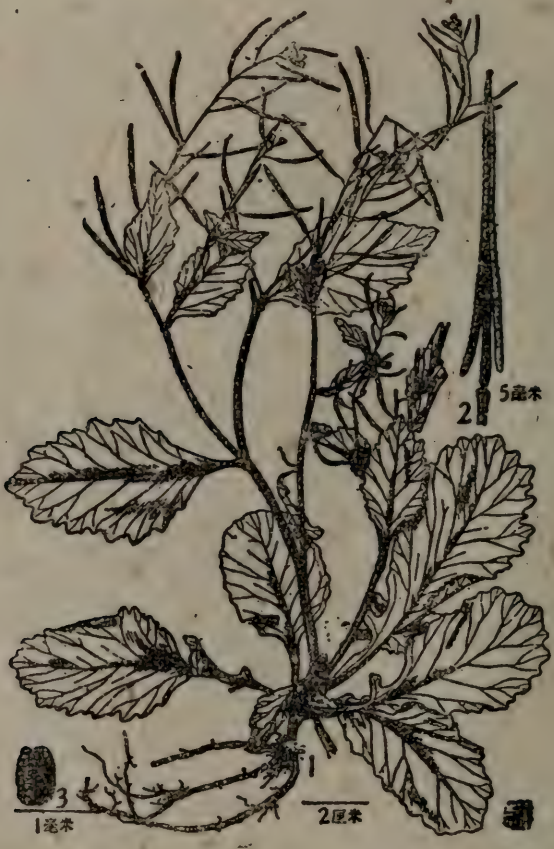


图 24 蔊菜 Roripa montana (Wall.) Small
1. 植物全形； 2. 长角果； 3. 种子。

厘米。花期 5—8 月，果实 8 月成熟。

生长环境 田間、草地、曠野。

食用部位 嫩莖叶。

食用方法 嫩莖叶均可吃，洗淨切碎，加醬油醋拌食；炒食亦可。

25. 风花菜 （十字花科） 图 25

别名 水蘿卜。

学名 Roripa palustris Bess.

形态特征 多年生草本，茎高 30—40 厘米。叶深羽状分裂，裂片有微鋸齿。春夏間开黃色小十字花，成总状花序。果实为圓柱状椭圓形的角果。花期 4—6 月，6 月后果漸成熟。

图 25 风花菜 Roripa palustris Bess.
左. 果枝； 左上. 花； 右下. 角果(上)，种子(下)。

生长环境 生于山坡石縫、路旁、田边，水沟旁潮湿地。

食用部位 嫩茎叶。

成分 鮮草含水分 84.17%，粗蛋白質 3.97%，粗脂肪 0.81%，无氮浸出物 6.32%，粗纖維 2.19%，灰份 2.54%。

食用方法 采嫩茎叶拌食或炒食。

其他 种子油可食，也可作肥皂、油漆、油墨及潤滑油原料。

26. 遏兰菜 （十字花科） 图 26

学名 Thlaspi arvense L.

形态特征 一年生草本，高 15 至 45 厘米，基出叶有叶柄，倒披針形，早落；茎叶长圓形或披針形，上部叶基部耳状，抱茎。花序长总状，花白色，直径約 1 毫米。短角近圓形，闊 8—12毫米，甚扁平，周围有闊翅，頂端凹陷。

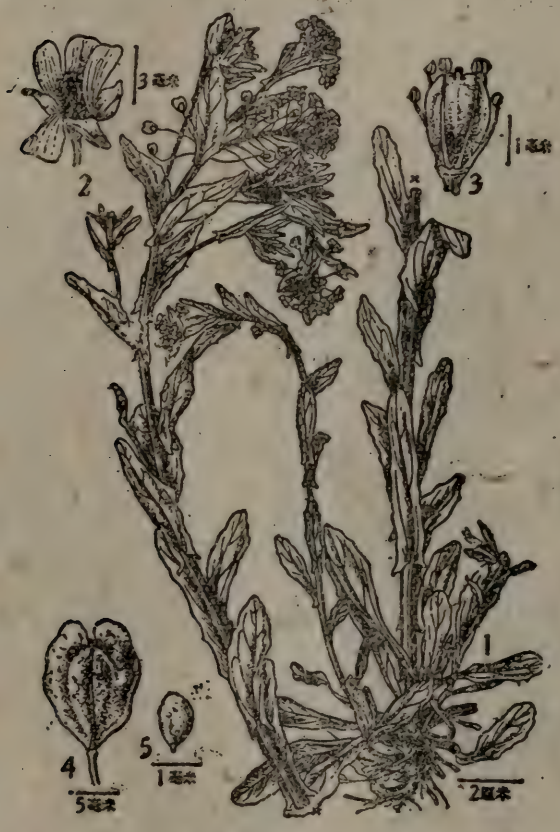


图 26 遏兰菜 Thlaspi arvense L.
1.植物全形； 2.花； 3.雄蕊和雌蕊；
4.短角果； 5.种子。

生长环境 通常生于路旁、河边、田畔及山間湿地。

食用部位 幼茎及嫩叶。

成分 据分析：每百克全草含維生素丙 70.5—252.8 毫克；种子含油分 28—34%，蛋白質 23%，粗纖維 15.29%，非氮物質 28.17%，灰分 5.49%。

食用方法 采取幼茎及嫩叶，用热水浸去酸辣味，加油盐調食或煮粥。种子油亦可食用。

其他 种子及茎叶亦入葯。

27. 山楂 （薔薇科） 图 27

别名 山里紅。

学名 Crataegus pinnatifida Bge.

形态特征 落叶小乔木或灌木，高达 6 米。小枝无毛，无刺或偶有短刺，褐色。叶卵形至菱形，5—9 裂，裂片边緣有尖銳而不規則的鋸齿，两面中脉上及側脉間有白色絨毛，表面暗綠色，背面浅綠色，托叶大。花粉紅色。果卵形，有斑点，熟时紅色。花期 5 月。

图 27. 山楂 Crataegus pinnatifida Bge.
1.花枝； 2.4.花的縱剖面； 3.花瓣；
5.雄蕊； 6.柱头。

生长环境 生于山坡灌木丛及杂木林中，亦有栽培。

食用部位 果及嫩叶。

成分 果实含枸櫞酸，苹果酸，抗坏血酸及碳水化合物，蛋白質等。

食用方法 果实熟后可生吃或制山楂糕。嫩叶可代茶。

其他 果实切片晒干，可代野山楂 C. cuneata S. et Z. 作葯用，健胃助消化。中医用种子治疝气痛及吃魚类中毒的解毒葯。

28. 人参果 （薔薇科） 图 28

别名 蓮菜花，长生果，万寿果。

学名 Potentilla anserina L.

形态特征 多年生草本，具紡垂状肉質块根。茎細长，匍匐生根。羽状复叶，小叶参差而生，7—25 枚，卵状长圓形，边緣有鋸齿。总花梗腋生，单一，花大，鮮黃色，径 1—2 厘米。瘦果大，卵形。花期 7—8 月，果期 8—9 月。

图 28. 人参果 Potentilla anserina L.
植物全形。

生长环境 生于河岸及水边，路旁和田野較湿潤处。

食用部位 幼嫩茎叶及块根。

成分 茎叶含維生素丙；块根含淀粉。

食用方法 取幼嫩茎叶洗淨，用开水泡 1—2 分鈡，取出置于冷水中浸泡，待去澀味后炒食；块根可生食或作粮食用。

其他 根皮可提鞣料，亦供葯用，作收斂剂。

29. 委陵菜 （薔薇科） 图 29

学名 Potentilla chinensis Ser.

形态特征 多年生草本，高 30—60 厘米。茎直立，密生灰白色綿毛。叶奇数羽状复叶，小叶 7—10 对，茎生叶和基生叶同形。花頂生，花瓣倒卵圓形，黃色。瘦果卵圓形。花期夏秋，果期 10 月。

图 29 委陵菜 Potentilla chinensis Ser.
1.叶枝； 2.部分小叶，示背面綿毛； 3.花枝； 4.花；
5.花瓣； 6.花萼及雌蕊； 7.花葯； 8.雌蕊； 9.果实。

生长环境 生于平地或山坡，草地。

食用部位 幼嫩茎叶。

成分 含維生素丙。

食用方法 与人参果同。

30. 翻白草 （蔷薇科） 图 30

别名 鸡腿儿。

学名 Potentilla discolor Bge.

形态特征 多年生草本，高 15—30 厘米，根多分枝，下部肥厚成纺锤形。茎傾臥上升，具捲絨毛。基叶丛生，奇数羽状复叶，具小叶 5—9 枚；茎叶較小，为三出复叶。花数朵，淡黃色，成开展的聚繖花序。花期 5—9 月，果期 8—10 月。

图 30 翻白草 Potentilla discolor Bge.
中：植物全形；右上：雌雄蕊；
中上：果实；左上：花瓣。

生长环境 生于丘陵、山地及原野。

食用部位 幼嫩茎叶、根。

成分 根含有丰富的淀粉。

食用方法 嫩茎叶用法与人参果同。根可作粮食用，提取淀粉，亦可生食。

31. 棠梨 （薔薇科） 图 31

别名 杜梨。

学名 Pyrus betulaefolia Bge.

形态特征 乔木，高可达 10 米，幼枝、叶柄、花梗均有絨毛。叶互生，菱状卵形至长椭圓形，边緣的鋸齿尖銳而稍粗，叶柄长。花序繖形总状，由 6—10 朵花組成，萼 5 片，花瓣 5，花柱 2—3。梨果小，无宿存的萼，直径約 1.5厘米，褐色，有斑点。花期 4 月。

图 31 棠梨 Pyrus betulaefolia Bge.
1.果枝； 2.花枝。

生长环境 多生丘陵山坡上。

食用部位 叶及果实。

食用方法 采取嫩叶用沸水燙过，以冷水漂至无苦味为止，加油盐調制作菜或和米面蒸食，老叶用同法除去苦味，晒干磨粉，和面食用。果实可作果酱。

32. 玫瑰 （薔薇科） 图 32

别名 山刺梅。

学名 Rosa rugosa Thunb.

形态特征 直立落叶灌木，高达 2 米；茎粗壮，有密毛，密生刺毛与刺。叶羽状复叶，小叶 5—9，有鋸齿，上面亮深綠色，有皺紋，无毛，下面灰綠色。花单生或少数排列成繖房状，直径 6—8 厘米，紫色至白色；花梗短，有刺毛，花托无毛。果实扁球形，平滑，砖紅色，直径 2 至 25 厘米。花期 4—8 月。

图 32 玫瑰 Rosa rugosa Thunb.
1.花枝； 2.花去花办示萼片和雄蕊。

生长环境 多生山地，庭园亦有栽培。

食用部位 果实。

成分 果实含水分 86.92%，蛋白質 0.29%，无氮浸出物 9.53%，灰分 0.24%。据有关資料記載，果实含維生素丙 500—579.15 毫克/百克。

食用方法 果实含丰富的維生素丙，成熟可生食，或加工制成果汁，再制成維生素丙的浓縮剂。

其他 花含芳香油，可提取玫瑰油，为高級香料；根含丰富的单宁，可提栲胶。

33. 地榆 （蔷薇科） 图 33

别名 黄瓜香、野升麻。

学名 Sanguisorba officinalis L.

形态特征 多年生草本，高 70—100 厘米，全体无毛。茎直立，有纵浅沟。叶互生，奇数羽状复叶，小叶长卵圆形至线状长圆形。花序穗状，有长柄，花紅紫色。瘦果卵状四角形，种子小，有网纹。花期 7—8 月。

图 33 地榆 Sanguisorba officinalis L.
1.植物全形； 2.花枝； 3.苞片； 4.花；
5.雄蕊和雌蕊； 6.果实； 7.根。

生长环境 生山地林下和平原、林緣坡地、以及阴湿草丛、山地草原等处。

食用部位 嫩叶。

成分 根含葡萄糖 0.86%，单宁 16.84%。据"植物原料"載，地榆各部分含維生丙：干叶 590 毫克/百克、鮮根 30 毫克/百克、鮮全草 160 毫克/百克。

食用方法 夏秋采收嫩叶，用开水浸去苦味，換水淘淨后炒食；花穗亦可食用。

其他 根含大量单宁，可提制栲胶，并含有丰富的淀粉，可酿酒。茎富含纖維，出麻率达 54%。根亦供葯用。

34. 荒子梢（豆科） 图34

学名 Campylotropis macrocarpa (Bge.) Rehd.

形态特征 小灌木，高約2米。叶羽状，具三小叶，小叶长椭圆形或倒卵状椭圆形，鈍头或凹头。花每苞腋中仅含一枚，集成顶生与腋生的总状花序；花萼鐘形，花冠蝶形，紫色。荚果斜椭圆形。花期8月，果期9月。

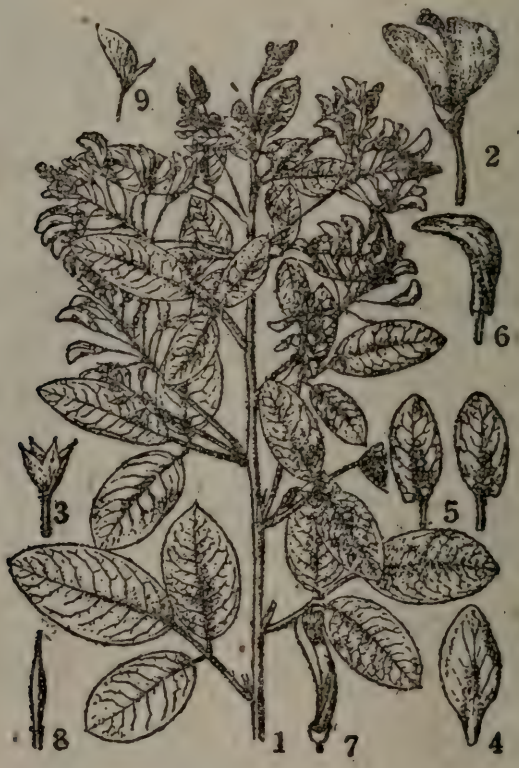


图34 荒子梢 Campylotropis macrocarpa (Bge.) Rehd.
1.花枝； 2.花； 3.萼； 4.旗瓣； 5.翼瓣；
6.龙骨瓣； 7.雄蕊； 8.雌蕊； 9.荚果。

生长环境 生草坡或开曠的山坡和山沟中。

食用部位 嫩茎叶和种子。

食用方法 春天采嫩茎叶，用开水燙熟，然后用冷水浸泡一天，即可与面混食。种子可以磨粉食用。

35. 野大豆 （豆科） 图 35

别名 鹿藿、落豆花、蔓豆、山黑豆、河豆子。

学名 Glycine soja Sieb. et Zucc.

形态特征 一年生纏繞草本，高 1—2 米。茎和分枝細长，密被长硬毛。羽状复叶，小叶三出，側生小叶斜卵形至斜卵状披針形，頂生小叶卵形至卵状披針形。花集成总状花序，腋生，花萼斜鐘形，花冠蝶形，紫紅色。荚果綫状长圓形，略弯曲，被长硬毛。花果期 8—9 月。

图 35 野大豆 Glycine soja Sieb. et Zucc.
1.花枝； 2.花； 3.荚； 4.剖开的花冠； 5.剖开的花萼； 6.雄蕊； 7.雌蕊； 8.裂开的荚果； 9.种子。

生长环境 多生于田边、堤岸旁杂草丛中或荒蕪地方，亦生浅水沼泽边。

食用部位 嫩茎叶和种子。

成分 种子含蛋白質 30—45%；脂肪 18—22%。

食用方法 种子榨油食用，还可作酱、酱油和豆腐。此外，茎叶磨粉，掺面食用。

36. 鶏眼草 （豆科） 图 36

别名 掐不齐、牛黄黄、公母草、斑珠棵。

学名 Kummerowia striata (Thunb.) Schindl.

形态特征 多年生或一年生草本，高 5—25 厘米，分枝多，被白色而向下的毛。叶具羽状三出小叶，小叶倒卵形，先端圓形而稍凹头，托叶长卵圓形。花 1—2 朵腋生，萼下有 3 个卵状披針形小苞片，花萼鈡形，花冠蝶形，淡玫瑰色。荚果卵形，含 1 粒种子。花期 7—8 月，果期 9—10 月。

图 36 鴉眼菜 Kummerowia striata (Thunb.) Schindl.
1.果枝； 2.剖开的花冠； 3.雄蕊； 4.雌蕊； 5.花的萼片及小苞片； 6.荚果； 7.小叶。

生长环境 生长在开曠的山坡、路旁、田边或堤岸上。

食用部位 嫩茎叶和种子。

成分 干草含水分 13.5%，粗蛋白 15.4%，脂肪 3.7%，纖維 26.4%，可溶无氮物 36.2%。鮮草每百克中含水分 67 克，胡蘿卜素 12.6 毫克，核黄素 0.803 毫克，維生素丙 270 毫克。

食用方法 1. 采种子搗碎后，先用冷水淘淨，再用开水泡 3—5 次，可作成飯或粥，也可磨成粉作餅。

2. 5—6 月采嫩茎叶放在开水中煮一分鈡，捞出后在清水中泡两天，然后炒食或作湯。叶中含纖維素較多，最好作成干菜，掺入面食中食用。

37. 胡枝子 （豆科） 图 37

别名 筢条、杏条、横子、扫皮、胡枝条、荆条、荾子梢。

学名 Lespedeza bicolor Turcz.

形态特征 直立灌木，高約 1 米。叶具羽状三出小叶，小叶闊椭圓形或卵圓形。花排成总状花序，腋生，花萼管形，先端 5 裂，花冠蝶形，紫色。荚果斜倒卵形，含一粒种子。花期 7—8 月，果期 9—10 月。

图 37 胡枝子 Lespedeza bicolor Turcz.
1.花枝；2.叶，3.叶柄基部及托叶；4.花；5.萼；6.旗瓣；7.翼瓣；8.龙骨瓣；9.雄蕊；10.葯的正反面；11.雌蕊。

生长环境 生在丘陵、荒山坡、灌丛、杂木林間或荒地上阳光充足的地方，有时也生在砂地上。

食用部位 嫩苗和嫩叶。

成分 鮮叶含粗蛋白 4.01%；粗脂肪 0.79%；可溶无氮物 8.15%；粗纖維 7.6%。

干草含蛋白質 20.36%；脂肪 4.29%；纖維 31.93%；可溶性碳水化合物 38.52%。

食用方法 嫩苗、嫩芽用开水燙过，然后用冷水浸去异味即可食用。

其他 北京市尚生有达呼尔胡枝子 Lespedeza davurica(Laxm.) Schindl. 和尖叶鉄扫帚 Lespedeza hedysaroides (Pall.) Kitag.，前者花冠黃綠色，后者花冠黃白色。其嫩苗和嫩叶也可供食用。

38. 苜蓿 （豆科） 图 38

别名 紫苜蓿、紫花苜蓿、羊草、蓿草。

学名 Medicago sativa L.

形态特征 多年生草本，高 30—100 厘米。茎直立或匍匐，分枝很多。叶具羽状三出小叶，小叶倒卵状长圆形，托叶贴生在叶柄上。花集成腋生或顶生的短总状花序，花萼钟形，花冠蝶形，紫色。荚果螺旋状盘卷，黑褐色，含 1—8 粒种子，种子肾形，黄褐色。花期 5—7 月，果期 6—9 月。

图 38 苜蓿 Medicago sativa L.
中. 植物全形； 左中. 果序； 右下. 花(上)，果实(下)。

生长环境 多生在石灰质而排水良好的砂质壤土上，也生在田野或荒地。

食用部位 嫩茎叶。

成分 干物含蛋白质 16.81%，脂肪 6.05%，可溶性碳水化合物 40.08%，纤维 31.61%。

食用方法 可作蔬菜或与麵混合而食。

39. 草木樨 （豆科）图 39

别名 扫帚苗、木樨草、野木樨、天兰楷、野花生、馬兰菜。

学名 Melilotus suaveolens Ledeb.

形态特征 一年生或二年生草本，茎直立，高 60—90 厘米，分枝很多。叶具羽状三出小叶，小叶长椭圓形至倒披針形，托叶綫形。花排成长总状花序，花萼鈡形，花冠蝶形，黃色。荚果倒卵形，含一粒种子。花期 7—8 月，果期 8—9 月。

生长环境 多生在河边潮湿盐碱地、砂丘、山坡或平坦草地。

食用部位 种子。

成分 种子含淀粉 29.11%，油 6.32%，脂肪油 3.503%，水分 10.82%，水溶物 5.755%，半纖維素 24.438%，纖維素 42.229%。

食用方法 种子磨粉可作麵条。

图 39 草木樨 Melilotus suaveolens Ledeb.

1.花枝；2.花；3萼；4.旗瓣；5.翼瓣；6.合在一起的二片龙骨瓣；7.雄蕊；8.葯的正反面；9.雌蕊；10.托叶；11.叶；12.部分果序；13.荚果；14.种子的侧面。

40. 葛 （豆科） 图40

别名 葛藤、葛根、鸡齐根、鹿藿。

学名 Pueraria pseudohirsuta Tang et Wang

形态特征 藤本。块根肥厚。茎长3—6米，被长硬毛。三出羽状复叶，侧生小叶斜闊卵形，頂生小叶菱形，两面被黄色长硬毛。花集成总状花序，腋生，花萼裂片披針形，花冠蝶形，蓝紫色。荚果綫形，两端狹尖，被黄色长硬毛。花期6—8月，果期7—9月。

图40 葛 Pueraria pseudo-hirsuta Tang et Wang
1.花枝； 2.荚果枝； 3.剖开的花冠； 4.去冠的花。

生长环境 生在丘陵或低山坡上，林区开曠的山坡上也常見。

食用部位 嫩茎叶、花和根粉。

成分 每百克嫩茎叶含水分83克，胡蘿卜素1.79毫克，核黄素0.264毫克，維生素丙34毫克，蛋白質4.2克，粗纖維7.2克；干叶含水分16%，蛋白質15.8%，纖維27.5%，脂肪3.2%，可溶性无氮物29.1%，葛根淀粉含水分19.546%，蛋白質0.082%，維生素0.36，淀粉76.144%。

食用方法 2—5月采嫩叶炒食或作湯。早春或晚秋可掘其根，洗去泥土，将根搗碎，在冷水中揉洗，使淀粉沉淀，取出混在粥中煮食；也可将沉淀的淀粉晒干或烘干，代藕粉，开水冲食或蒸食。

41. 刺槐 （豆科） 图41

别名 洋槐，槐树，刺儿槐，德国槐。

学名 Robinia pseudoacacia L.

形态特征 落叶乔木，高10—20米，树皮浅褐色至深灰色，小枝平滑无毛或幼时具短柔毛。奇数羽状复叶，互生，托叶刺状，基部扁平，先端锐尖，小叶7—19个，有短柄，椭圆形或卵圆形，先端圆，钝尖或微凹，有微細刺尖，基部圆形或闊楔形，全緣。花序总状，腋生，花軸、花梗有毛，萼鈡形，五裂，密生短毛；花冠蝶形，白色，芳香。荚果扁平，长椭圆形。花期5—6月，果期8—9月。

图41 刺槐 Robinia pseudoacacia L.
1.花枝；2.旗瓣；3.翼瓣；4.龙骨瓣；5.雄蕊；6.雌蕊．7.荚果，8.种子；9.枝刺。

生长环境 适应性頗強，有抗旱力，但喜生于湿潤肥沃土壤，多栽培于道旁，村旁，田边。（为北美洲原产）。

食用部位 嫩叶，花。

成分 干叶含水分13.5%，粗蛋白18.8%，粗脂肪4.4%，无氮浸出物44.5%，粗纖維14.8%，灰分4%；种子含油13.88%。

食用方法 嫩叶及花采下經水浸泡数日后（每日換水1—2次），方可拌麵蒸食，但不宜食用过多。

其他 叶含有单宁。

42. 槐 （豆科） 图 42

别名 槐角子、守宮槐、紫槐、白槐、槐花树、豆槐、金蕊槐。

学名 Sophora japonica L.

形态特征 落叶乔木，高 15—25 米，树冠圓形，树皮灰黑色，成块状深裂，枝棕色，幼时綠色。叶长 15 厘米，奇数羽状复叶，叶軸基部膨大，小叶 9—15 个，卵形，端尖，基部圓形，上面綠色，下面蒼綠色，具稀伏毛。圓錐花序大，頂生，花乳白色，长 1.5厘米。荚果念珠状，綠色、肉質、不开裂，有 1—6 个种子。种子深棕色，腎形。果期 10 月。

图 42 槐 Sophora japonica L.
1.花序； 2.萼； 3.剖开的萼； 4.旗瓣； 5.翼瓣； 6.龙骨瓣； 7.雄蕊； 8.花葯； 9.雌蕊； 10.果序； 11.叶枝； 12.种子的側面 ；13.种子的腹面。

生长环境 深根性，喜阳光，适于湿潤肥沃土壤。通常栽培于道旁及庭园內。

食用部位 果实。

成分 槐豆含油 18—24%，蛋白質 21%，碳水化合物 54.4%（其中淀粉含量为 33.75%）。

食用方法 果实有毒，但可制飴糖及酱油。

43. 草藤 （豆科） 图 43

别名 肥田草、广布野豌豆、細叶落豆秧。

学名 Vicia cracca L.

形态特征 多年生蔓性草本，茎被短柔毛，长 60—120 厘米。羽状复叶，先端有卷须，小叶 4—12 对，綫状长圓形至卵状披針形，两面被黃色短柔毛，托叶綫状披針形。花集成总状花序，腋生，花萼鈡形，花冠蝶形，紫色。荚果长圓形，两端狹尖。花果期 5—9 月，花逐漸开放，果陆續成熟。

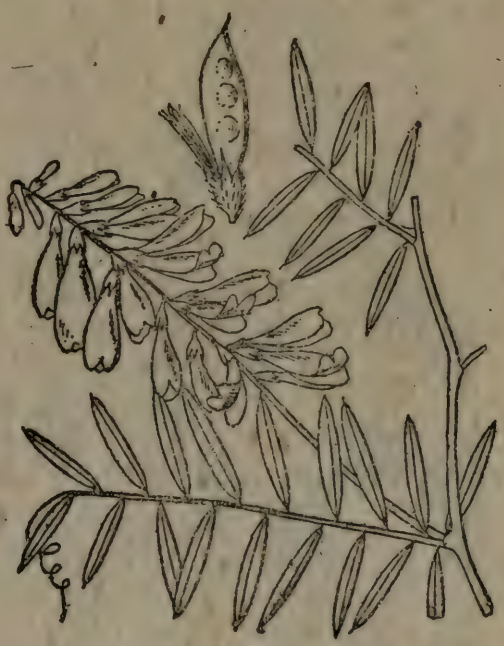


图 43 草藤 Vicia cracca L.

生长环境 生在田边、路旁或山坡上。

食用部位 嫩茎叶和种子。

成分 鮮草含粗蛋白 6.45%，粗脂肪 0.91%，可溶无氮物 14.02%，粗纖維 11.89%，水分 64.19%。干草含粗蛋白 16.37%，粗脂肪 2.3%，可溶无氮物 35.6%，粗纖維 30.17%，水分 9.11%。

食用方法 嫩茎叶加水煮几分鈡，捞出用清水浸泡半天，可作菜食或混面食中。种子磨粉或炒食。

其他 北京市还生有三齿萼野豌豆 Vicia bungei Ohwi (V. tridentata Bge.)，花 2—3 朵成短总状花序，腋生，花冠紫色。其嫩茎叶和种子也可如法食用。

44. 蒺藜 （蒺藜科） 图44

别名 蒺藜狗子。

学名 Tribulus terrestris L.

形态特征 一年生草本，平卧地面，茎叶被粗毛或长硬毛。叶假对生，奇数羽状复叶，小叶5—8对，长6—8毫米。花单生于叶腋，黄色，萼片5，花瓣5。果实具硬刺和粗毛，成熟后开裂。花期5—10月，果实秋天成熟。

图44 蒺藜 Tribulus terrestris L.
1.果枝； 2.花； 3.花花及雄蕊；
4.花药； 5.雌蕊 6.雌蕊纵剖面；
7.子房横切面； 8.子房上的刺毛。

生长环境 常见于干旱的旷野砂地、荒地及田野路旁。

食用部位 果实与种子。

成分 果实含淀粉、脂肪油，出油率8.5%，含油酸25.9%。

食用方法 秋末冬初采收果实，炒后成微黄色，去刺，可磨粉做烧饼或蒸食。

其他 种子药用，有催乳作用。果实榨油，可食，油粕可做饲料。

45. 野花椒 （芸香科） 图 45

学名 Zanthoxylum simulans Hance

形态特征 灌木，高1—3米，或为小乔木，高达 7 米，枝有寬闊的皮刺。叶为互生羽状复叶，小叶 5—11 片，卵形到卵状长圓形，长 2.5—6 厘米，寬 1—3.5 厘米，有香味。聚繖圓錐花序或繖房花序頂生，长 1—5 厘米，花被 5—8 片。蓇葖果 2 爿裂，紫紅色，种子圓形，黑色。花期 3—5 月，果期 6—8 月。

图 45 野花椒 Zanthoxylum simulans Hance
1.果枝。 2.皮刺； 3.小叶着生情况；
4.开裂的蒴果； 5.种子。

生长环境 生山坡或路旁灌木丛中，亦有栽培者。

食用部位 果实、种子和叶。

食用方法 果实做香料，种子榨油，嫩叶用开水燙过，可加油盐調食。

其他 老叶可蒸取芳香油。

46. 黃連木 （漆樹科） 图 46

别名 黄儿茶，楷木。

学名 Pistácia chinensis Bge.

形态特征 落叶乔木，高达 10 米。偶数羽状复叶，小叶近对生，10—12枚，长 6—8 厘米，寬 2 厘米，頂端尖，基部偏斜。雄花序总状，雌花序圓錐状，花被2—5裂。果实球圓形，成熟时紫蓝色。花期 4 月，果实秋后成熟。

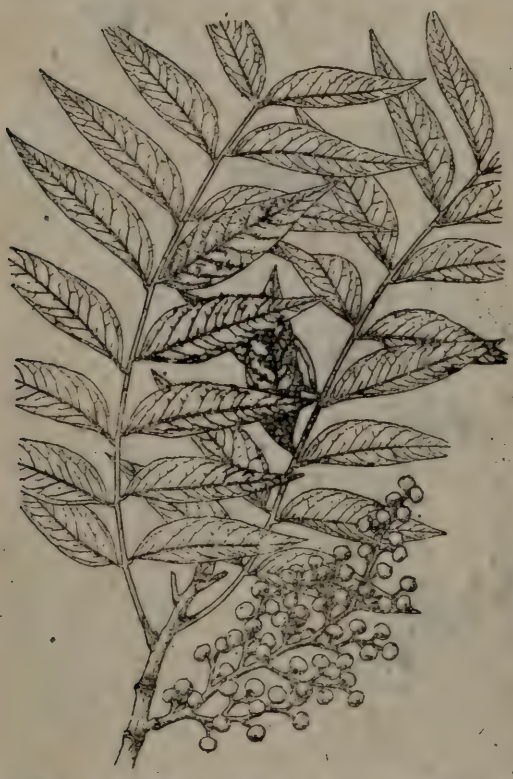


图 46 黃連木 Pistacia chinensis Bge.
1.果枝。

生长环境 生山坡林中。

食用部位 果实、种子及嫩叶。

成分 果壳含油 3.28%，种子含油 35%（据"湖南野生植物"），灰分 5.09%，粗纖維 1.28%，蛋白質 10.58%，非氮物質 26.61%（据"江苏野生植物志"）

食用方法 10—11月采种子榨油，可食用。嫩叶用开水燙过，經浸泡可炒食，或盐成干菜供冬用。

其他 叶切細加水煮成浓縮液，可做农葯。

47. 平基槭 （槭樹科） 图 47

别名 元宝树。

学名 Acer truncatum Bge.

形态特征 乔木，高达八米。叶对生，五深裂，长寬各約5—10厘米。繖房花序，花綠色，径 1 厘米。翅果成直角或鈍角开展，坚果連翅长 2.5—3 厘米。花期 5 月，果期 9 月。

图 47 平基槭 Acer truncatum Bge.
1.果枝； 2.翅果； 3.雌花； 4.雄花； 5.完全花。

生长环境 山林野生或栽培。

食用部位 叶子。

成分 叶子含粗蛋白 16.12%。

食用方法 把叶子切細，用开水泡 1—4 小时后，再用清水浸泡 3—4 天（每日換水一次），可拌面蒸食。

48. 圓叶錦葵 （錦葵科） 图 48

学名 Malva rotundifolia L.

形态特征 多年生草本，茎匍匐，具粗毛。叶互生，具长柄，叶片圓腎形，边緣 5—7 浅裂。花簇生叶腋，具細梗，花冠浅蓝色或紅白色，蒴果圓盘状，成熟后开裂。夏季开花，秋季結果。

图 48 圓叶錦葵 Malva rotundifolia L.
1.花枝； 2.花的解剖； 3.果实； 4.种子。

生长环境 田間、路旁、草地，原野坡地。

食用部位 嫩叶，嫩苗优佳，种子入葯。

食用方法 嫩叶、嫩苗可作菜炒吃，或渗面蒸吃。

其他 根和种子皆入葯。

北京市还有一种冬葵 Malva verticillata L. 二年生草本，茎直立，叶圓形，开裂，花小，淡紅色，果实称为冬葵子。常栽培，少有野生者，用途同圓叶錦葵。若把这两种的嫩苗用开水烫 1—4 分鈡，再浸水半天后炒吃或蒸吃，风味更佳。

49. 猕猴桃 （獼猴桃科） 图 49

别名 Actinidia arguta Miq.

形态特征 大藤本。叶互生，寬卵形至椭圓形，长 8—12 厘米。花 3 朵或更多，成聚繖花序，花瓣基部褐色，花萼 5，花瓣 5。果实椭圓形，长約 2.5 厘米，黃綠色。花期夏季，果秋后成熟。

图 49 獼猴桃 Actinidia arguta Miq.
1.花枝； 2.花的縱剖面； 3.雄蕊正側面。

生长环境 山林中或山坡灌丛中。

食用部位 果实。

成分 浆果含丰富的維生素丙。

食用方法 果实采下放几天，变軟后生吃，或做果酱。

50 犁头草 （堇菜科） 图50

别名 紫花地丁、野菠菜。

学名 Viola prionantha Bge.

形态特征 一年生草本，高約7—14厘米。叶基生、直立、无毛，具长柄，叶片长三角形至披針形，长2.5—7厘米，基部心脏形，花白色或淡紫色，花梗长7—15厘米，有小苞片2，萼片5，花瓣5，有距。蒴果綠色，3瓣开裂。花期夏季，果秋季成熟。

图50 犁头草 Viola prionantha Bge.
1.植物全形； 2.叶及托叶； 3.花； 4.花瓣； 5.雄蕊； 6.雌蕊。

生长环境 生于田間、草地、田坎边，山坡、湿草地及灌丛下。

食用部位 嫩叶。

成分 鮮草每百克可食部分含水份77克，胡蘿卜素7.14毫克，維生素丙320毫克.

食用方法 春、夏、秋三季采嫩叶，开水燙1—2分鈡后，用冷水泡半天卽可炒吃，也可和麵蒸吃。

51. 野胡萝卜 （繖形科） 图51

别名 山蘿卜，合蝨子，鶴蝨子。

学名 Daucus carota L.

形态特征 一年生或二年生草本，高至1米，全体有灰白色长毛。根肉質，圓錐形。叶互生，叶柄基部扩大成鞘状，叶片2—3回羽状分裂，裂片披針形至綫形。花多数，白色，复繖形花序常着生在长枝頂端；总苞片多数，叶状，羽状分裂；萼片5个；花瓣不等大。果实成熟时分离成二分果，有刺毛。花期5—7月。

图51 野胡蘿卜 Daucus carota L.
1.植株全形； 2.花 3.雌蕊； 4.果实。

生长环境 生于田野、荒地及山沟。

食用部位 根及嫩叶。

成分 水份：叶82.10%，根91.36%；蛋白質：叶3.89%，根1.10%；脂肪：叶0.56%，根0.3%；碳水化合物：叶8.88%，根4.5%；紆維：叶2.61%，根1.7%。

食用方法 根可煮食或炒食，叶可蒸食或炒食。

其他 果实入葯。

52. 水芹 （繖形科） 图52

学名 Oenanthe javanica (Bl.) DC.

形态特征 草本，高15—80厘米，直立或基部匍匐。叶一回至二回羽状分裂，裂片卵形至菱状披針形。花序复繖形頂生。花白色，萼齿綫状披針形，果实近于四角状椭圓形，两个悬果的側稜通常多少相联。花果期6—7月。

图52 水芹 Oenanthe javanica (Bl.) DC.
1.花枝； 2.匍匐茎； 3.子房； 4.花；
5.果实。

生长环境 多生于浅水中或低洼地方。

食用部位 茎及嫩叶。

成分 水份93.32%，蛋白质1.76%，脂肪0.24%，碳水化合物3.12%，紆維0.81%。

食用方法 嫩茎叶炒食，味佳。

其他 本种与毒芹 Cicuta virosa L. 很相似，比較显著的不同之处为毒芹有膨大的球状根，叶的裂片較窄，果实为圓卵形，具有剧毒，誤食多致死，应加注意。

53. 狼尾巴花 （报春花科） 图 53

别名 狼尾草。

学名 Lysimachia barystachys Bge.

形态特征 直立多年生草本，高 60—100 厘米，全株密布或仅有稀疏的多細胞透明柔毛。叶互生，披針形或倒披針形，长 5—9 厘米，寬 1—1.5 厘米，花序頂生，总状，幼嫩时上端稍向下弯曲，苞片綫状鉆形，萼片边緣膜質，花冠萼色，长为萼的 3 倍，雄蕊长为花冠的一半，花絲基部連合成筒。蒴果球形，径約 2.5 毫米。花期 7 月。

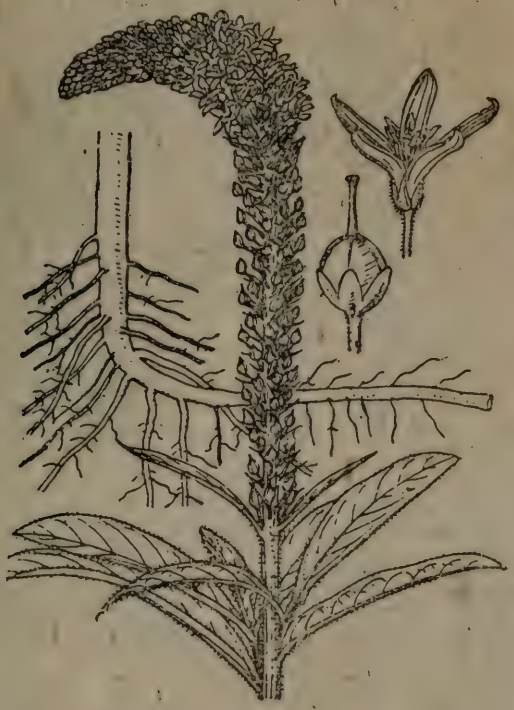


图 53 狼尾巴花 Lysimachia barystachys Bge.
中.花枝； 右上.花及雌蕊； 左中.根。

生长环境 山区水湿地較多。

食用部位 嫩茎叶。

食用方法 开水燙过，經清水泡洗后炒食。

54. 荇菜 （龍胆科） 图54

学名 Nymphoides peltatum (Gmel.) O. Ktze.

形态特征 多年生水生草本，茎圓柱形，多分枝，沉于水中。叶飘浮，圓形、基部深心脏形，具不很明显的掌状脉，在上部者对生，其他互生，叶柄包茎，下部膨大。花簇生于叶腋間，萼片5，花冠黃色，喉部有长毛，雄蕊5。蒴果不开裂，卵圓形、扁压，无毛。

图54 荇菜 Nymphoides peltatum (Gmel.) O. Ktze.
1.植物全形； 2.果枝； 3.花冠的縱剖面； 4.雄蕊； 5.雌蕊
6.子房的縱剖面； 7.种子

生长环境 生池塘或不甚流动的河沟中。

食用部位 全株(包括花蕾)。

食用方法 春夏間采取，洗淨即可煮食。

55. 田旋花 （旋花科） 图 55

学名 Convolvulus chinensis Ker-Gawler

形态特征 多年生草本，无毛或几无毛，茎匍匐，細弱。叶近

图 55 田旋花 Convolvulus chinensis Ker-Gawler
1.植物全形； 2.同上，叶較狹； 3.花的縱剖面； 4—5.子房；
6.雄蕊； 7.雌蕊； 8.雌蕊体的縱剖面；。

全緣，长为寬的 3 倍，基部戟形，三裂，裂片开展，叶脉掌状。花序腋生，小苞片 2 枚，与花远离，花萼 5，无毛，边緣膜质，花冠白色或淡紅色，約較萼长 4 倍，雄蕊 5，子房有毛，柱头 2。蒴果球形，无毛。花期 8—9 月。

生长环境 生于耕地和荒地。

食用部位 嫩苗、根茎。

食用方法 嫩苗煮后晒干貯藏，亦可随采随食，炒食或煮食均可，但食前先須用开水燙过，再用冷水浸泡半天。

56. 附地菜 （紫草科） 图56

别名 鸡肠草。

学名 Trigonotis peduncularis (Trev.) Benth.

图56 附地菜 Trigonotis peduncularis (Trev.) Benth.
1.植物全形；2.花；3.花的纵剖面；4.子房；5.果实；6.花序的一部分。

形态特征 一年生草本，高5—30厘米。茎通常自基部分枝，纤細，直立，散生或丛生。叶小，多为匙形。总状花序生于枝端，花常生于花軸的一側；花萼小，5裂；花冠小，蓝色。小坚果4，三角状四边形。花期5—6月。

生长环境 田边，荒地或草丛中。

食用部位 嫩苗。

食用方法 自春至初夏采其嫩苗用沸水燙后，加油盐調制或炒食或和米面蒸食。

57. 地笋 （唇形科） 图 57

别名 地瓜儿苗。

学名 Lycopus lucidus Turcz. var. hirtus Regel

形态特征 多年生直立草本，高 0.3—1.2 米。茎方形，稜上

图 57 地笋 Lycopus lucidus Turcz. var. hirtus Regel
1.根茎；2.花枝；3.花；4.剖开的花冠；5.萼；6.雌蕊；7.雄蕊

和节上有长毛。叶交互对生，叶片披針形，背面有腺点，緣具粗鋸齿。花輪腋生，每輪有花六至数十朵；花萼鈡形；花冠白色，鈡形，4 裂，能育雄蕊 2。小坚果扁平而光滑，有厚边。花期 8—9 月，果期 9—10 月。

生长环境 生潮湿地方，常为稻田杂草。

食用部位 地下茎。

成分食用 采取肥嫩的地下茎，洗淨，可作酱菜或炒食。

58. 紫苏 （唇形科） 图58

别名 赤苏，桂荏。

学名 Perilla frutescens Britt.

形态特征 一年生直立草本，多分枝，高約 30—100 厘米，茎

图58 紫苏 Perilla frutecens Britt.
1.花枝； 2.花及苞片； 3.剖开的花萼；
4.剖开的花冠； 5.果实； 6.种子。

綠色，秋后变紫，四方形，被灰色或紫色长毛。叶卵形，对生，有长柄，边緣有粗圓齿，两面綠色，有时下面微紫色。总状花序，花小，蔓鈡状，裂为二唇形，花冠紅色，作不等的 5 裂。种子紅色。花果期 8—10 月。

生长环境 栽培或野生在山地阳坡上。

食用部位 叶及种子。

食用方法 嫩叶可作菜炒食。种子榨油可供食用。

其他 全株供葯用。

59. 枸杞 （茄科） 图 59

学名 Lycium chinense Mill.

形态特征 落叶半蔓生小灌木，枝条細长，弯弓向下或匍匐，有短刺或无刺。叶互生，在枝条下部有 2—3 叶簇生，叶片卵状披針

图 59 枸杞 Lycium chinense Mill.
中，花枝；左，上花；右下，雄蕊和浆果。

形。花腋生，3—5 花丛生，萼鈡形，裂片 2—5 枚，花冠紫色，裂片 5 枚，雄蕊 5，雌蕊 1，子房长卵形。浆果紅色，卵圓或长圓形。花期 6—7 月。

生长环境 山坡、路边、水边等地常見野生植物。

食用部位 嫩叶、嫩苗、浆果。

食用方法 嫩苗及叶煮食或炒食均可。又嫩苗煮熟后，切碎晒干貯藏，食用时用水泡开。浆果生吃，晒成果干或加糖煮食。

其他 果实葯用，根皮称‘地骨皮’及叶均作解热葯。

60. 水蒿苣 （玄参科） 图 60

别名 水苦蕒

学名 Veronica anagallis-aquatica L.

形态特征 一二年生草本，全体无毛，茎直立，高 25—90 厘

图 60 水蒿苣 Veronica anagallis-aquatica L.
中．植株上部； 左下．植株下部； 中上．花;果实。

米。叶对生，长圓状披針形。总状花序腋生，花萼 4 裂，花冠淡紫色或白色，具淡紫色的綫条。蒴果近圓形，先端微凹；种子多枚，細小，扁平。花期 4—6 月。

生长环境 水边或湿潤地方，也常为稻田杂草。

食用部位 嫩苗。

食用方法 采取嫩苗，沸水燙过，油盐調制或和米面蒸食。

61. 車前 （車前科） 图 61

别名 地胆头。

学名 Plantago major L. var. asiatica DC.

形态特征 多年生草本。叶基生，有长柄，叶片卵形或椭圆形，掌状脉 3—9 条。花茎高出于叶，穗状花序，萼管状，具 4 齿，花冠白色。果为盖果，外有宿存的花萼，长約为果的一半，种子細小，黑色。花果期 6—9 月。

生长环境 圃地，荒地，路边，湿地及沟渠岸旁。

图 61 車前 Plantago major L. var. asiatica DC.

食用部位 嫩苗及叶。

成分 鮮草每百克含水分 79 克，胡蘿卜素 5.85 毫克，核黄素 0.245 毫克；維生素丙含量：叶 126.3 毫克，全草 30 毫克。

食用方法 4—6 月底采嫩叶炒食或做湯，也可将叶掺入面中做餅或蒸饃。

其他 种子入葯为利尿剂。

62. 盒子草 （葫蘆科） 图 62

学名 Actinostemma lobatum Maxim.

形态特征 一年生攀援草本，有短柔毛。叶膜质，狹三角状戟形或三角状心形，边緣有稀疏浅鋸齿，叶基部 3—5 裂，叶柄长。总状花序腋生，萼片綫状披針形，花冠黃綠色，裂片狹卵状长椭圓形，先端尾尖。果卵圓形，有細刺状突起，上半部盖裂，种子 2 枚。果期 10 月。

图 62 盒子草 Actinostemma lobatum Maxim.
中.植物全形； 左中.雄花；
右上.雌花； 右下.种子及果壳。

生长环境 山地草丛中或水边，路边。

食用部位 嫩茎叶及种子。

成分 种子含油 25—29%，蛋白質 27.26%，碳水化合物 13.28%，粗纖維 0.89%，灰分 2.95%。

食用方法 10—11月間采收种子，干后，可榨油供食用，制肥皂或点灯。榨油后的油餅可做肥料及喂猪。

其他 此外，尚有总状盒子草 Actinostemma racemosum Maxim. 与本种相近，其不同处为叶基部不分裂或鈍裂，边緣具粗齿牙。食用方法与本种同。

63. 南瓜 （葫芦科） 图 63

学名 Cucurbita moschata Duch.

形态特征 一年生蔓生，草本，有节，节上生根。叶宽卵形至近圆卵形，通常不分裂或浅裂成五角形，沿中脉及叶面有时具不规则浅白斑。花冠裂片开展，有皱纹，萼片宽长，先端常为叶状。果梗有稜，着果端膨大。果实扁圆形或长圆形，柄着生处稍凹，多具纵沟。花期4—5月，果期8—10月。

图 63 南瓜 Cucurbita moschata Duch.
1.花； 2.花蕾及卷鬚； 3.叶。

生长环境 栽培。

食用部位 叶柄幼嫩部分和花均可食用。

食用方法 将叶柄幼嫩部分放入锅中用清水煮过，然后去皮，用清水泡后，即可煮食。花的吃法也同。

其他 北京市尚有与南瓜相近似的两个种，区别如下：

1. 植物体粗糙，令人感觉粗硬；叶通常深裂；果梗有角稜，在接触果实处渐肥粗……西葫芦 C. pepo L.

1. 植物体较软，令人感觉不太粗糙；叶大部少裂或全不裂。

2. 萼裂长幷为常叶状；果梗有角稜，在接近果实处突然变肥大……2. 南瓜 C. moschata

2. 萼裂短而狭；果梗近圆筒形，在近果实处不变粗大……3. 北瓜 C. maxima Duch.

64. 蓍（菊科） 图 64

别名 蓍草。

学名 Achillea sibirica Ledeb.

形态特征 多年生草本，高 50—100 厘米，茎密生軟毛或稍平滑。叶互生，无柄，长綫状披針形，櫛齿状羽状深裂，裂片綫状披針形，边緣有不等的缺刻状牙齿。头状花序繖房状排列，总苞鈡状，苞片卵状披針形至狹长圓状，舌状花白色，瘦果扁平，长圓形，有翼，无冠毛，花期 7—8 月。

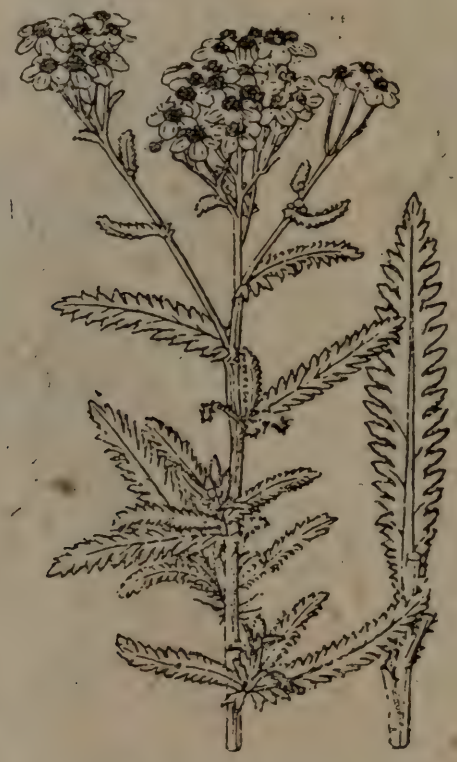


图 64. 蓍 Achillea sibirica Ledeb.
左. 植物上部；右. 叶。

生长环境 山坡阴湿草地及潮湿地。

食用部位 花、叶、嫩苗。

食用方法 先用开水燙过，再用冷水浸去异味，即可供食用。

65. 牛蒡 （菊科） 图65

别名 恶实，大力子，黑蘿卜，牛菜。

学名 Arctium lappa L.

形态特征 二年生草本，根肉質，直生。茎褐色，有微毛，高約1米。基叶丛生，大形，具长柄，近心脏形，边緣波状，背面被有白色綿毛，茎生叶短，闊卵形。头状花序密生于枝頂，成繖房花序。总苞球形，苞片針状，先端为弯曲鈎状，小花管状，紅紫色。瘦果黑色，頂端具刚毛状冠毛。果期8月間。

图65 牛蒡 Arctium lappa L.
1.花枝； 2.叶縮小； 3.苞片； 4.管状花； 5.管状花冠展开示雄蕊； 6.瘦果。

生长环境 野生于山坡，山沟或道旁。亦有栽培者。

食用部位 嫩茎叶，根。

成分 据分析各部成分含量：水分根为79.4%；叶95.58%。蛋白質根为2.50%；叶0.75%。脂肪根为0.14%；叶0.16%。碳水化合物根为14.5%；叶1.13%。每百克鮮叶中含維生素丙17毫克。

食用方法 将嫩茎叶及根稍加浸泡，蒸煮，可制成酱菜或干菜。

66. 茵陈蒿 （菊科） 图66

别名 因尘，白蒿，蓍蒿，石茵陈。

学名 Artemisia capillaris Thunb.

形态特征 多年生草本，茎直立，高約30厘米至1米，多分枝，嫩枝被白綿毛。叶二回羽状全裂，裂片綫形，被白毛，无柄，老枝叶无毛。头状花序小，极多数，排列成圓錐花序状；总苞球形，苞片3—4列，边具膜质；小花两种，边花雌性，能育，心花两性，不育。瘦果长圓形，平滑无毛。花期7—8月。

图66 茵陈蒿 Artemisia capillaris Thunb.
1.花枝； 2.花序的一部； 3.头状花序；
4.雄花； 5.两性花； 6.两性花的雄蕊。

生长环境 多生于河岸砂砾地。

食用部位 茎，叶。

成分 据分析每百克可食部分含水分79克，胡蘿卜素5.02毫克，核黄素0.35毫克，維生素丙2毫克。

食用方法 4—5月采集嫩茎叶，在开水中浸燙一分鈡捞出，換清水泡三日（須經常換水）后可炒食，亦可拌入米面中作饃吃。

67. 阿尔泰紫菀 （菊科） 图 67

别名 鉄杆菊，燥原蒿。

学名 Aster altaicus Willd.

形态特征 多年生草本，高达 30—50 厘米，茎多分枝，有微毛。叶綫状倒披針形，先端銳尖，全緣，密生微毛。头状花序单生于枝頂，总苞囊球形，苞片狹长披針形。边花舌状，白色或浅紅色，心花管状，黃色。瘦果扁平，倒卵形，冠毛污白色。

Aster altaicus Willd.

图 67. 1.叶枝； 2.花枝； 3.叶的放大。

生长环境 多生于干燥原野，但山坡，道旁亦常見。

食用部位 叶。

成分 据“野生飼料植物和它們的营养价值”記載，干草成分含量：水分 13.61%，蛋白質 15.66%，粗脂肪 4.09%，粗纖維 14.9%，鈣 1.84%。

食用方法 采集嫩叶用开水泡 1—2 分鈡，然后用冷水冲洗，浸泡一天除去苦味，可炒吃或摻于面內蒸饃吃。

68. 飞廉 （菊科） 图 68

学名 Carduus crispus L.

形态特征 二年生草本，茎直立，高 70—100 厘米，具纵条稜，并有緣翼。下部叶椭圓状披針形，羽状深裂，裂片边緣具长刺，上部具細毛或近乎光滑，下面具白色蛛絲状毛，上部叶小。头状花序 2—3 枚頂生，总苞鈡形，苞片披針形，先端尖成刺状，向外反曲。瘦果长椭圓形，頂平截，基部收縮，冠毛白色。花期 5—7 月。

图 68. 飞廉 Carduus crispus L.
左. 植株上部及叶形； 右中. 花。

生长环境 多生于荒野、路旁或山坡。

食用部位 嫩苗，花柄。

成分 据分析：每百克可食部分含水分 91克，胡蘿卜素 3.5 毫克，核黄素 0.322 毫克，維生素丙 31 毫克。

食用方法 3—6月中旬，采嫩苗及花柄，洗淨，蒸煮供食用。

69. 小蓟 （菊科） 图 69

别名 刺儿菜，小蓟菜。

学名 Cephalanoplos segetum Kitamura

形态特征 多年生草本，具根状茎，茎直立，高約 25—75 厘米。叶两种：根生叶于开花后枯萎，茎生叶具短柄或无柄，长椭圓状披針形，边浅裂，具有等长的大刺；叶面具蛛絲状毛。花雌雄异株。头状花序生于茎頂，总苞鈡状，苞片披針形，8 列，复瓦状排列，先端具尖刺，小花管状，紫紅色。果为瘦果，长 3 毫米，冠毛羽状。

图 69. 小蓟 Cephalanoplos segetum Kitamura

1. 植物全形； 2. 总苞片； 3. 筒状花全形； 4. 剖开的雄蕊。

生长环境 野生于荒地，田間或路旁，但以田間生长为佳。

食用部位 嫩茎叶。

成分 据分析：每百克可食部分含水分 87 克，胡蘿卜素 5.99 毫克，核黄素 0.328 毫克，維生素丙 44 毫克。

食用方法 4—5 月采取嫩枝叶，洗淨可充食用。

70. 鱧腸 （菊科） 图 70

别名 旱蓮草

学名 Eclipta alba L.

形态特征 一年生草本，高 30 厘米。茎直立或斜上，有分枝。叶对生，披針形，上面有短伏毛。头状花序生于枝端，径約 8 毫米。苞鈡状，苞片卵状披針形，被短伏毛，舌状花 1 层，白色，盘状，花灰綠色。瘦果黑色，长約 3 毫米，无冠毛。花期 6—7 月。

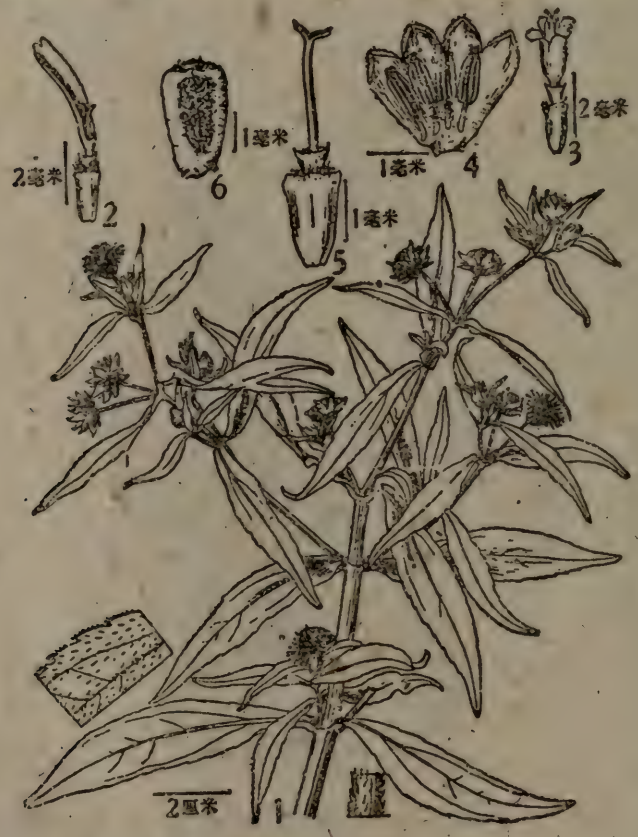


图 70. 鱧腸 Eclipta alba L.
中. 植株上半部； 上. 花的解剖。

生长环境 荒野阴湿地、水边、路旁。

食用部位 嫩茎叶。

食用方法 春季采集幼苗，将嫩茎叶用开水泡 3—4 分鈡，然后用冷水浸泡，除去苦味，即可供食用。

71. 向日葵 （菊科） 图 71

别名 葵花。

学名 Helianthus annuus L.

形态特征 一年生草本，茎直立，幷生有刚毛。叶互生，卵圓形，先端漸尖，基部心形，边緣有鋸齿，两面有白色糙毛。头状花序大，总苞片卵形或卵状披針形，舌状花无性，黃色，环生于花托边緣，管状花两性，生于中央。花期7—8月，9月結果。

图71 向日葵 Helianthus annuus L. 植株上部。

生长环境 大都栽培田間、田埂及庭园中。

食用部位 瘦果、稈、花托。

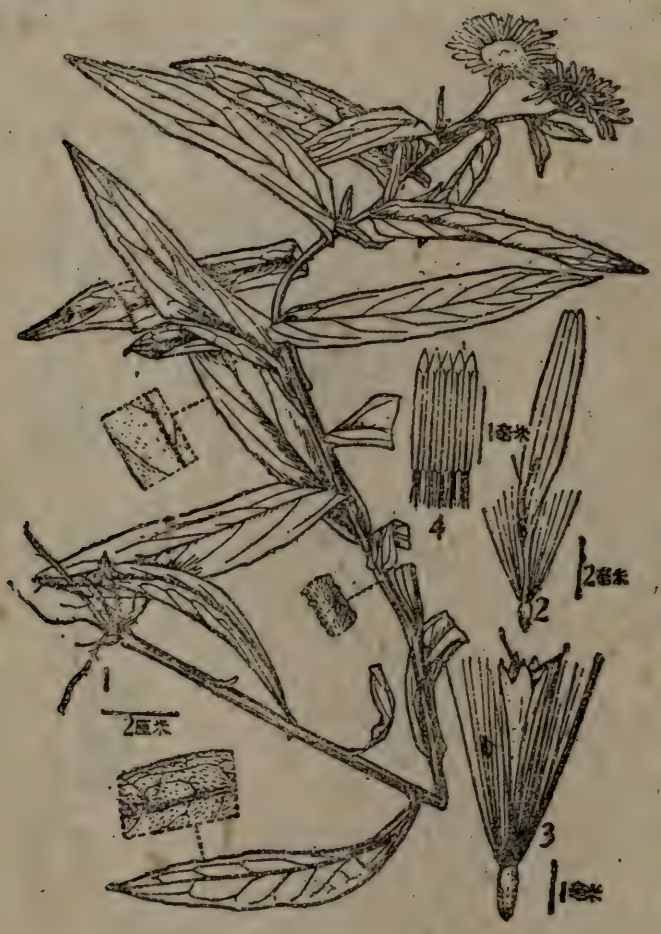
成分 瘦果(种子)含油40—50%，可食用。新鮮茎叶、总花托分析結果如下：水分茎叶含量为78.69%，总花托86.09%；粗蛋白茎叶含1.43%，总花托2.08%；揮发性精質茎叶含量0.3%，总花托1.77%；碳水化合物茎叶含量8.21%，总花托5.84%；紆維素茎叶含9.65%，总花托3.33%。

食用方法 瘦果可榨油，供食用。总花托可磨成粉掺入面中食用。

72. 旋复花 （菊科） 图72

学名 Inula britannica L. var. japonica Fr. et Sav.

形态特征 多年生草本，高30—60厘米，茎上部常分枝。叶互生，无柄，披針形或长圓状披針形，基部稍抱茎，近全緣。头状花序排列成繖房状，径2.5—3厘米，总苞片5列，綫状披針形，舌状花1列，黃色。瘦果长1毫米，有10肋，被毛，冠毛白色，长4毫米。花期7—8月。



Inula britannica L. var. japonica Fr. et Sav.

生长环境 山坡、原野、荒地、沟边、路旁等地。

食用部位 叶。

成分 据“河南經济植物志”記載，植物体內含有葡萄糖和黃硷素。

食用方法 在植株未开花前，采下全株，去根，然后用开水浸泡数小时，捞出泡入冷水中，經几次換水后，即可食用。

73. 苦菜 （菊科） 图73

别名 山苦荬。

学名 Ixeris versicolor (Fisch.) DC.

形态特征 多年生草本，有白色乳汁，高 20—40 厘米，有細弱的根状茎。根叶綫状披針形或篦状披針形，基部漸狹，茎叶 1—2 枚，无柄，微抱茎。头状花序排成疏松的繖房状，总苞片外层短，卵状，內层綫状披針形，舌状花黃色或白色。瘦果狹披針形，有短咀，熟后紅棕色。4—5 月开花。

图 73. 苦菜 Ixeris versicolor (Fisch.) DC.
1.植物全形； 2.舌状花 3.展开的雄芯； 4.瘦果。

生长环境 路边、田間，荒野。

食用部位 嫩苗，根。

食用方法 將嫩苗及根放在冷水中浸泡 1—2 小时，去除苦味，即可拌酱吃或摻面食內。

74. 华北鸦葱 （菊科） 图74

别名 笔管草、牛奶子、土参。

学名 Scorzonera albicaulis Bge.

形态特征 多年生草本，高 30—100 厘米。茎有纵沟，被綿毛或蛛絲状毛。根叶长綫状披針形，茎叶互生，长綫形，无柄。头状花序生于茎枝頂端，总苞片 5 列，卵状至綫状披針形，舌状花淡黄色，里面稍带暗紫色。瘦果长圓形，长 1.5—1.8 厘米，端尖成咀状，冠毛羽毛状，淡褐色。花期 6—8 月。

图 74. 华北鸦葱 Scorzonera albicaulis Bge.
1.植物全形；2.舌状花；3.展开的花管，示雄蕊；4.花柱和柱头；5.瘦果。

生长环境 山坡阴湿处及灌丛下。

食用部位 嫩叶、花梗。

成分 每百克可食部含水分 78 克，胡蘿卜素 6.54 毫克，維生素丙 51 毫克，尼克酸 1 毫克，蛋白質 3.12 克，粗纖維 3.18 毫克。

食用方法 4—6 月采收，炒食或作湯食。

75. 苣荬菜 （菊科） 图75

学名 Sonchus arvensis L.

形态特征 多年生草本，高 30—80 厘米。叶卵状披針形，具稀疏缺刻或浅羽裂，裂片三角形，基部漸窄有柄，茎生叶无柄，基部耳状，抱茎。头状花序径2—4厘米，总苞鈡状，苞片椭圓形至披針形，舌状花黃色。瘦果长椭圓形，有多数縱条紋，冠毛白色。花期 9—11 月。

图 75. 苣荬菜 Sonchus arvensis L.
1.植株全形； 2.舌状花； 3.雄蕊；
4.內层苞片； 5.花柱和柱头； 6.瘦果。

生长环境 路边、田野。

食用部位 嫩茎叶。

成分 每百克可食部含水分 82 克，胡蘿卜素 7.08 毫克，核黃素 0.268 毫克，維生素丙 70毫克，蛋白質 4.59克，尼克酸 1.4毫克，粗纖維 1.4 克。

另据“植物原料”記載，鮮植物含維生素丙量为：幼叶 0.1—0.12%；叶 0.125%。

食用方法 3—8 月底可采嫩茎叶，在开水中燙 1 分鈡，捞出后用清水泡 1 小时，除去苦味，炒食，或洗淨后，在开水中燙 5 分鈡，然后和醬吃。

76. 蒲公英 （菊科） 图76

学名 Taraxacum mongolicum Hand.-Mazz.

形态特征 多年生草本，高約 8—20 厘米。叶根生，多形，狹卵圓形或倒披針形，边緣具齿牙状裂片或羽状裂片，頂生裂片三角形，先端尖，基部具狹柄，叶两面均被柔毛。头状花序单生，总苞寬鈡形，苞片卵状披針形，紫紅色，先端尖，有角状突起，边緣具蛛絲状毛，以頂部較多。小花均为舌状，黃色。瘦果倒披針形，黃色有稜，有刺状突起，上部較多。

图 76 蒲公英 Taraxacum mongolicum Hand. Mazz.
1.植物全形； 2.舌状花；
3.展开雄蕊； 4.瘦果。

生长环境 野生山地，荒地、田間及路旁。

食用部位 叶、花。

成分 据同屬别种分析数据，每百克可食部分含水分84克，胡蘿卜素7.35 毫克，核黃素 0.39 毫克，維生素丙 40毫克。

食用方法 3—5月底可采嫩叶食用，其用法同苦菜。5—8 月采花做湯吃。

其它 本屬尙有其它种类，均可如法食用。

77. 香蒲 （香蒲科） 图77

别名 水蜡烛。

学名 Typha latifolia L.

形态特征 多年生草本，具粗肥根茎。叶丛生，长1米多，宽2厘米，叶脉平行，中脉粗硬。夏季抽出花茎，顶端生雄花序，呈黄色，稍下部则生有圓柱状之雌花序，雌花序长約20厘米多，直径約2厘米，形似蜡烛。果实具长毛。花期6—7月，果期8—9月。

生长环境 生于沼泽或水田中。

食用部位 嫩茎叶。

成分 叶含維生素丙71—82.2毫克/100克，根茎含粗蛋白6.0%，純蛋白2.0%，炭水化合物17.5%，淀粉14.4%，粗脂肪0.29%，粗纖維7.3%。

食用方法 春天采香蒲嫩茎叶，用开水浸泡数分鈡，放入清水中，浸数小时至一天，除去异味，卽可供食用。

其它 花粉称蒲黄，供葯用；叶可供編織或造紙、人造棉或人造纖維；果序产蒲絨，作填充物，也用为伤口止血葯。

图77 香蒲 Typha latifolia L.
1.植株下部； 2.叶；
3.雌雄花序； 4.果实。

78. 菹草 （眼子菜科） 图78

别名 札草

学名 Potamogeton crispus L.

形态特征 多年生沉水性草本，常成繁茂羣丛。茎細长。稍扁平、多分枝。叶互生，綫形，长 3—4 厘米，边緣縐波状，有細鋸齿，无柄。穗状花序頂生或腋生，花小，花被 4 片，雄蕊 4，心皮 4，瘦果为卵圓形的小核果。初夏开花。

图78 菹草 Potamogeton crispus L.
1.植物全形； 2.花序； 3.花； 4.雌蕊； 5.果实。

生长环境 池沼，湖泊靜水中广泛分布。

食用部位 嫩根茎，叶子。

食用方法 采取茎叶，用沸水燙后作菜或和米面蒸食，或晒制干菜备食。

79. 稗子 （禾本科） 图79.

别名 旱稗，草子。

学名 Echinochloa crusgalli (L.) Beauv.

形态特征 一年生草本。杆基部傾斜或膝曲，高50—130厘米。叶綫形，长約25厘米，向上漸短，下部具长鞘，边緣具細齿。圓錐花序，主軸有角稜，小穗蜜生于軸之一側，有短柄或近于无柄。谷粒（穎果）椭圓形，长3毫米，平滑光亮。花果期夏秋季。

图79 稗子 Echinochloa crusgalli (L.) Besuv.

1. 植物全形； 2. 小穗（背面）；
3. 小穗（腹面）； 4. 谷粒；

生长环境 生于低湿地和浅水沼泽中，为稻田中难以清除的杂草之一。

食用部位 种子。

成分 种子含淀粉45—52%。

食用方法 夏末至秋季当谷粒（穎果）成熟时，連茎割下，晒干，脫粒除去糠粃，磨粉后可代粮食或作煎餅，也可酿酒或作麦芽糖。

其他 茎叶可作牲畜飼料。

80. 白茅 （禾本科） 图80.

别名 毛草根、白草。

学名 Imperata cylindrica (L.) Beauv.

形态特征 多年生草本，具长而匍匐的根茎，杆直立，纤細，高30—90厘米。叶片綫形或綫狀披針形，长15—60厘米，边緣粗糙。圓錐花序狹长，穗狀，呈紧縮圓柱形，长5—20厘米，小穗隐藏于白色絲狀长毛中，小穗成对，均具柄，柄不等长，无芒。花期5—6月，果期6—8月。

图80 白茅 Imperata cylindrica (L.) Beauv.
1.植物全形； 2.小穗； 3.穗軸(部分)。

生长环境 草原、山坡、田边、路边以及森林破坏后的迹地，火烧后的山地生长更为繁茂。

食用部位 根茎。

成分 根茎中含多縮戊糖17.85%，粗淀粉25%，单糖3%。

食用方法 先将根茎洗淨、粉碎(愈碎愈好)后，放入鍋中加水煮1—3小时，至糖質溶于水为止，然后滤出杂質，将液汁浓縮，在煮的过程中，应注意捞除浮在水面的泡沫。为減除糖中酸味，可加适量的小苏打，当糖液浓縮时，要不断攪拌，并減弱火力，以免碳化，待熬成糖飴时，即可供食用。

其他 白茅可造紙；根茎亦可供葯用。

81. 芦葦 （禾本科） 图 81.

学名 Phragmites communis (L.) Trin.

形态特征 多年生高大粗壯簇生草本，高 2—5 米，有粗壯的匍匐根茎。叶片綫状披針形，长达 50 厘米，寬 2—5 厘米。圓錐花序稠密，长 15—45 厘米，分枝纤細，基部有时有絲狀毛，小穗綫狀披針形，长 12—18 毫米，有小花 3—7 朵，小穗軸被有絲狀长毛，穎不等长，第一穎长約为第二穎之半或更短，外稃无毛。花期 10—11 月。

图 81 芦葦 Phragmites communis (L.) Trin.

1—3. 植物全形 4. 花序分枝；5. 小穗； 6小花。

生长环境 多生于河溪边或沼泽地。

食用部位 根茎及嫩苗。

成分 根茎含炭水化合物 50% 以上，蛋白質 6%。維生素丙的含量为：叶 30—200 毫克/100 克。(花期含量高)，全草 100—220 毫克/100克，果枝 300—500 毫克/100 克。

食用 嫩芽可炒食，根茎可熬糖，方法与白茅同。

82. 狗尾草 （禾本科） 图 82.

别名 莠草子

学名 Setaria viridis (L.) Beauv.

形态特征 一年生草本，根须状，杆較細弱，直立或在基部呈膝曲狀然后直立。叶互生，扁平，綫狀披針形，长 5—30 厘米，下部具长鞘。圓錐花序非常紧密呈圓柱形向一方弯傾，似狗尾，长 2—15 厘米，穎及稃具芒，芒幼时綠色后变为紫色。谷粒(穎果)小，长圓形，淡綠色或带紫色。花果期 5—11 月。

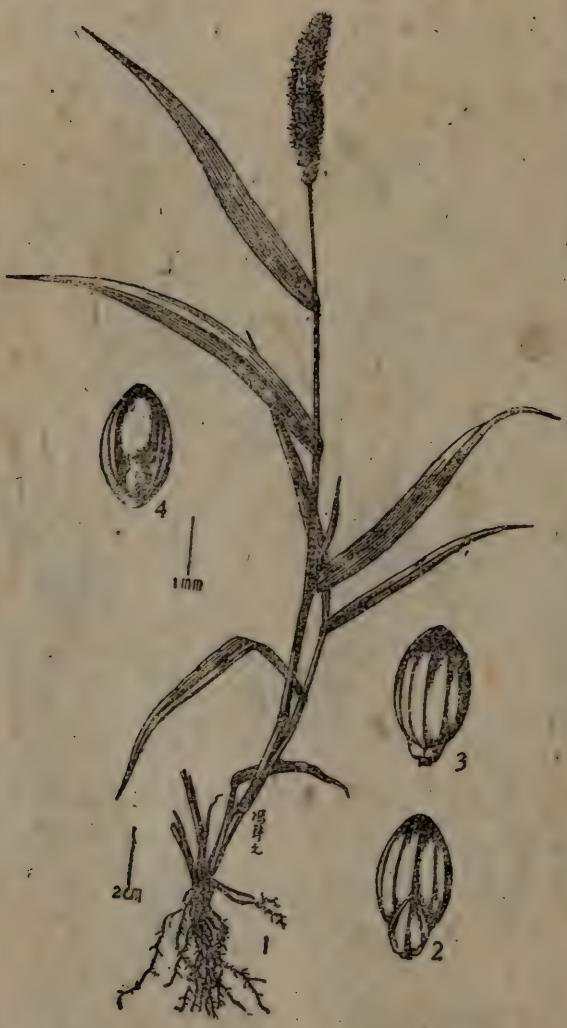


图 62 狗尾草 Setaria viridis (L.) Beauv.

1. 植株； 2. 小穗(背面)；
3. 小穗(腹面) 4. 谷粒。

生长环境 生长于荒野、道旁，亦为农田内重要杂草之一。

食用部位 种子。

成分 种子富含淀粉。

食用方法 秋末成熟时采取种子、晒干、磨粉、筛去外壳。淀粉可作餅、糕点及主食。

83. 玉蜀黍 （禾本科） 图 83

别名 苞米、老玉米

学名 Zea mays L.

形态特征 一年生高大草本，高 1—4 米，杆茎基部各节具气生根深入土中。叶片寬大，狹长披針形，具強壯的中脉，下部具鞘。雄性圓錐花序頂生，雌性穗（棒子）从杆叶腋上方生出，呈肥厚圓柱狀，雌蕊具极长而細弱的鬚状花柱，淡紫色。谷粒（穎果）极多数，成列密生于穗軸之上，即玉米。

图 83 玉蜀黍 Zea mays L.
1. 植物全形； 2. 雄花序分枝； 3. 二枚雌小穗，具成熟穎果； 4. 雌小穗，具成熟穎果； 5. 雄小穗。

生长环境 大田栽培。

食用部位 除玉米粒外，穗軸、叶、杆均可食。

成分 杆含水分 80—83.89%，粗蛋白 0.85—1.41%，粗脂肪 0.18—0.24%，粗纖維 4.72—6.21%，可溶性无氮物質 8.67—11.52%。

穗軸含水分 8.73%，粗脂肪 16.71%，粗纖維 30.24%。

食用方法 把玉米軸洗淨，浸泡 4—5 小时后，加 3—5% 的白碱放入鍋中蒸 2 个多小时至成糊狀，取出放篩內淋 4、5 分鈡，入木制的淀粉机碾軋至淀粉与纖維分离，除去淀粉水浆中的杂質，放缸內沉淀 4 小时，除去上面的清水，放入吊包中淋去水分，再压成块即成淀粉。

84. 水葱 （莎草科） 图 84

别名 莞太藺。

学名 Scirpus tabernaemontani C. G. Gmelin

形态特征 多年生草本。有须根及粗壮的横走根茎。茎圓筒形，中空，下部有褐色的鱗片叶，不生正常叶。茎頂生聚繖狀总狀花序，小花淡黃褐色。坚果倒卵形，黑褐色，有光泽。

图 84 水葱 Scirpus tabernaemontani C. G. Gmelin
1. 植物全形； 2. 穗； 3. 花； 4. 小坚果。

生长环境 多生于浅湖边，沼泽和低洼地，亦多培养。

食用部位 根，嫩叶。

成分 根茎富含淀粉，另含灰分 7.84%，粗蛋白 6.1%，无氮物质 43.4%，酰胺 1.15%，粗脂肪 2.68%，粗纤維 40%。

食用方法 根挖出后煮食，嫩叶以开水浸过后炒食。

其他 茎軟韧，可編蒲包、草鞋，茎也用作清凉葯及利尿剂。

85. 鴨跖草 （鴨跖草科） 图 85

别名 竹节菜。

学名 Commelina communis L.

形态特征 多年生草本。茎斜向上，基部匍匐地面，有时节上生根。叶片卵状披針形，叶柄具膜质鞘部。总状花序生于卵形佛焰苞状的苞片中，花深蓝色，萼片与花瓣各3枚。蒴果椭圆形，含有种子4粒，种子暗褐色。花期8—9月。

生长环境 生于林边或路旁、荒野蔭湿处。

食用部位 嫩茎叶。

成分 嫩茎叶中含粗蛋白4.75%，脂肪1.24%，糖分0.27%，維生素丙20—35毫克/100克。

食用方法 煮食、炒食，亦可晒干貯藏。

其他 也可葯用。

图 85 鴨跖草 Commelina cammunis L.
1.植物全形； 2.花； 3.萼； 4.花葯；
5.花葯； 6.花柱； 7.子房横切面；
8.果实； 9.种子及其横切面。

86. 野蒜 （百合科） 图 86

学名 Allium macrostemon Bge.

形态特征 鱗茎近球形，外皮膜質。茎直立，圓形，茎上有叶。叶狹綫形，內捲成圓形。佛焰苞片膜質，透明，反捲，繖形花序，具数小鱗珠，具少数有梗之花，花被片 6，粉紅色，花絲比花被长，基部无牙齿。

图 86 野蒜 Allium macrostemon Bge.
植物全形及花的解剖图。

生长环境 山地原野，分布甚广。

食用部位 茎叶及鱗茎。

食用方法 茎叶及鱗茎可炒食。

87. 韭 （百合科） 图 87

学名 Allium tuberosum Rottler

形态特征 鱗茎小，其外皮分裂成纖維。叶数枚，狹綫形，扁平，肉質。花葶长 25—50 厘米，平滑，繖形花序，苞片膜質，寬卵形，白色，比花序短，花梗比花长，花被片 6、白色，有时微紅，雄蕊 6，花絲基部无齿。果实倒卵形，先端凹入，三稜形。花期 8 月。

图 87 韭 Allium tuberosum Rottler
中．植物全形； 左．花及花序； 右．花苞。

生长环境 山野、田間很普遍。

食用部位 茎、叶。

食用方法 叶及鱗茎作菜炒食。

其他 本种就是栽培韭菜的原种，各地都有野生。

88. 萱草 （百合科） 图88

学名 Hemerocallis fulva L.

形态特征 根肥厚呈块状。叶长30厘米以上，生于根际。初夏从叶丛間抽出高于叶的花葶。花葶頂二歧分枝，上生花6—12朵，花长7.5—10厘米，花筒长2.2—3厘米，桔紅色，具短梗，苞片小，披針形。蒴果长約2厘米。花期夏秋之間。

图88 萱草 Hemerocallis fulva L.
1.植物全形； 2.花； 3.雌蕊及子房横切面； 4.花葯； 5.同上，腹面； 6.同上，背面。

生长环境 生于原野，喜生湿地，通常栽培。

食用部位 花。

成分 花含水分22.98%，粗蛋白9.93%，蛋白質氮素1.20%，粗纖維5.32%，油脂1.93%，可溶性无氮素物53.83%，还元糖11.82%，非还元糖11.90%，糊精4.07%。

食用方法 花尚未开放时，采下干制，炒食或作湯都可。

其他 有两个变种：重办的为千叶萱草 var. kwanso Regel.；花較大而內面有紅紫条的为 var. maculata Baroni。都可供食用根供葯用，不能食用。

中名索引

二　劃

二月兰 22
人参果 28

三　劃

广布野豌豆(草藤) 43
土参(华北鴉葱) 74
大力子(牛蒡) 65
大叶楊(毛白楊) 4
飞廉 68
万寿果(人参果) 28
山核桃(核桃楸) 6
山楂 27
山里紅(山楂) 27
山楊 2
山蘿卜(野胡蘿卜) 51
山刺梅(玫瑰) 32
山苦蕒(苦菜) 73
山黑豆(野大豆) 35
小薊菜(小薊) 69
小薊 69
小叶楊 3

四　劃

元宝槭(平基槭) 47
火楊(山楊) 2
車前 61
木樨草(草木樨) 39
天兰楷(草木樨) 39
水萵苣 60
水芹 52
水苦蕒(水萵苣) 60
水蜡烛(香蒲) 77
水葱 84
水田芥 23
毛白楊 4
毛草根(白茅) 80
风花菜 25
公母草(鴉眼草) 36
牛菜(牛蒡) 65
牛舌叶 13
水蘿卜 25
牛蒡 65
牛黃黃(鴉眼草) 36
牛奶子(华北鴉葱) 74

五　劃

白槐 42
札草(菹草) 78
石茵陈(茵陈蒿) 66
玉蜀黍 83
平基槭 47
田旋花 55
白榆(榆) 9
白茅 80
白蒿(茵陈蒿) 66
白草(白茅) 80

六　劃

守宮槐 42
羊蹄 13
羊蹄苗(羊蹄) 13
羊草(苜蓿) 38
玉蜀黍 83
江柳(旱柳) 5
地瓜儿苗(地笋) 57
地胆头(車前) 60

地榆 33
灰菜 14
地笋 57
灰藋菜(灰菜) 14
老玉米(玉蜀黍) 83
因尘(茵陈蒿) 66
长寿菜(馬齿苋) 19
长生果(人参果) 28
华北鴉葱 74
竹节菜 85
紅皮柳(旱柳) 5
向日葵 71
合虱子(野胡蘿卜) 51

七 劃

玖瑰 32
杜梨(棠梨) 31
赤苏(紫苏) 58
杏条(胡枝子) 37
苎管草(华北鴉葱) 74
苞米(玉蜀黍) 83
谷树 10
花櫟(栓皮櫟) 8
苣賣菜 75
莠草子(狗尾草) 82
芦葦 81
阿尔泰紫菀 67
附地菜 56
旱柳 5
旱稗(稗子) 79
旱蓮草(鱧腸) 70
圓叶錦葵 48
扫皮 37

八 劃

刺儿槐 41
河豆子(野大豆) 35
河柳(旱柳) 5
豆槐 42
苦菜 73
刺儿菜(小薊) 69
刺槐 41
青葙 18
青楊(小叶楊) 3
苦菜 54
肥田草(草藤) 43
明楊(小叶楊) 3
明楊(山楊) 2
狗尾草 82
委陵菜 29
縐叶酸模(羊蹄) 13
刺槐 41

九 劃

荆条(胡枝子) 37
草木樨 39
草子(稗子) 79
草藤 43
南瓜 63
柳(旱柳) 5
枸杞 59
荠菜 20
茵陈蒿 66
胡枝条(胡枝子) 37
胡枝子 37
响楊(毛白楊) 4
洋槐 41
黑蘿卜(牛蒡) 65
荛子梢(胡枝子) 37
香蒲 77
苜蓿 38

十 劃

家桑(桑树) 11
家榆(榆) 9
栓皮櫟 8
核桃楸 6
盐蒿子(碱蓬) 15
恶实(牛蒡) 65
蓮菜花(人参果) 28
桑(桑树) 11
桑树 11
鉄桿菊 67
鉆天楊(山楊) 2
狼尾巴花 53
馬齿苋 19
馬兰菜 39

狼尾草(狼尾巴花) 53

十一劃

鹿藿(野大豆) 35
鹿藿(葛) 40
粗皮櫟(栓皮櫟) 8
旋复花 72
麻縄菜 19
扫帚苗(草木樨) 39
莞太蔺 84
遏兰菜 26
野升麻(地榆) 33
野菠菜(犁头菜) 50
野莧 17
野花椒 45
野胡蘿卜 51
野大豆 35
野油菜(蔊菜) 24
野花生(草木樨) 39
野木樨(草木樨) 39
紫花苜蓿(苜蓿) 38
野蒜 86
紫花地丁 50
紫苜蓿(苜蓿) 38
紫槐 42
紫苏 58
猪毛菜(碱蓬) 15
笤条 37
盒子草 62
犁头草 50
鳥蓼 12

十二劃

楮木(黄連木) 46
斑珠棵 36
菹草 78
韭 87
葛 40
萹蓄 12
葶藶子(腺茎独行菜) 21
楮 10
黄瓜香(地榆) 33
黄几茶(黄連木) 46
黄連木 46
落豆花(野大豆) 35
葵花 71
棠梨 31
獼猴桃 49
細叶落菜秧 43

十三劃

槐 42
槐树(刺槐) 41
辣辣根(腺茎独行菜) 20
槐花树 42
蓄(羊蹄) 13
蒺藜狗子(蒺藜) 44
槐角子 42
蒺藜 44
蓍 64
蓍草(蓍) 64
蓍蒿(茵陈蒿) 66
榆 9
榆树(榆) 9
楸树(核桃楸) 6
搯不齐(鸡眼草) 36
蒜子梢 34
萱草 88
葛藤 40
葛根 40
鸡冠花 18
蒲公英 76
鸡齐根(葛) 40
鸡爪楊(山楊) 2
鸡腸草(附地菜) 56
鸡眼草 36
鸡腿儿(翻白草) 30
腺茎独行菜 21
椿 9

十四劃

德国槐 41
蔓豆(野大豆) 35
蓿草(苜蓿) 38
蔊菜 24
碱蓬 15
稗子 79
綠野莧 16

十五劃

諸葛菜 22
蕨 1
槲 7
蕨菜(蕨) 1

十六劃

橫子(胡枝子) 37
鴨跖草 85

十七劃

鶴虱子(野胡蘿卜) 51
燥原蒿(阿尔泰紫菀) 67

十八劃

藜(灰菜) 14
翻白草 30

二十一劃

鱷腸 70

学名索引

Acer truncatum Bge. 47
Achillea sibirica Ledeb. 64
Actinostemma lobatum Maxim. 62
A. racemosum Maxim. 62
Actinidia arguta Planch. 49
Allium tuberosum Rottler. 87
A. macrostemon Bge. 86
Amarantus ascendens Lois. 16
A. retroflexus L. 17
Arctium lappa L. 65
Artemisia capillaris Thunb. 66
Aster altaicus Willd. 67
Broussonetia papyrifera (L.) Vent. 10
Celosia argentea L. 18
Campylotropis macrocarpa (Bge.) Rehd. 34
Capsella bursa-pastoris (L.) Medic. 26
Carduus crispus L. 68
Cephalanoplos segetum Kitamura 69
Chenopodium album L. 14
Cicuta virosa L. 52
Commelina communis L. 85
Convovulus chinensis Ker-Gawler 55
Crataegus pinnatifida Bge. 27
Cucurbita moschata Duch. 63
Daucus carota L. 51
Echinochloa crusgalli (L.) Beauv. 79
Eclipta alba L. 70
Glycine soja Sieb. et Zucc. 35
Helianthus annuus L. 71
Hemerocallis fulva L. 88
Hemiptelea davidii Planch .9
Imperata cylindrica (L.) Beauv. 80
Inula britannica L. var. japonica Fr. et Sav. 72
Ixeris versicolor(Fisch.) DC. 73
Juglans mandshurica Maxim. 6
Kummerowia striata (Thunb.) Schindl. 36
Lepidium apetalum Willd. 21
Lespedeza bicolor Turcz. 37
Lycium chinense Mill. 59
Lycopus lucidus Turcz. var. hirtus Regel 57
Lysimachia barystachys Bge. 53
Malva rotundifolia L. 48
Medicago sativa L. 38
Melilotus suaveolens Ledeb. 39
Morus alba L. 11
M. mongolica Schneider 11
Nastutium officinale R. Br. 23
Nymphoides peltatum (Gmel.) O. Ktze. 54
Oenanthe javanica (Bl.) DC. 52
Orychophragmus violaceus (L.) O. E. Schulz 54
Perilla frutescens (L.) Britton 58
Phragmites communis (L.) Trin. 81
Pistacia chinensis Bge. 46
Plantago major L. var. asiatica DC. 61
Polygonum aviculare L. 12
Populus davidiana Dode 2
P. simonii Carr. 3
P. tomentosa Carr. 4
Portulaca oleracea L. 19
Potamogeton crispus L. 78
Potentilla anserina L. 28
P. chinensis Ser. 29
P. discolor Bge. 30
Pteridium aquilinum (L.) Kuhn var latiusculum (Desv.) Undw. 26
Pueraria pseudohirsuta Tang et

中科院植物所图书馆
S0024059

Wang 40
Pyrus betulaefolia Bge. 31
Quercus dentata Thunb. 7
Q. variabilis Bl. 8
Robinia pseudoacacia L. 41
Roripa montana (Wall.) Small 24
R. palustris (Leyss.) Bess. 25
Rosa rugosa Thunb. 32
Rumex acetosa L. 13
R. crispus L. 13
R. patientia L. 13
Salix matsudana Koidz. 5
Sanguisorba officinalis L. 33
Scirpus tabernaemontani C. G. Gmel. 84
Scorzonera albicaulis Bge. 74
Setaria viridis (L.) Beauv. 82
Sonchus arvensis L. 75
Sophora japonica L. 42
Suaeda glauca Bge. 15
Taraxacum mongolicum Hand.-Mazz. 76
Thlaspi arvense L. 26
Tribulus terrestris L. 44
Trigonotis peduncularis (Trev.) Benth. 56
Typha latifolia L. 77
Ulmus pumila L. 9
Veronica anagallis-aquatica L. 60
Vicia cracca L. 43
Viola prionantha Bge. 50
Zanthoxylum simulans Hance 45
Zea mays L. 83

京
6017259
66.91
144
5:
北京野生食用植物
人民教育出版社 编辑室(生物) 高鸣
李时 64.3.16.

京
66.91
144
5:
6017259